

از زبان درست کاری

کتابی در مورد ویروس های روانی

کتاب تحلیل

نویسنده:
شکوفه حسین‌پور

نامه‌ی اول

دیشب خواب شخصیت اول یه داستان رو می‌دیدم که در واقعیت، مشغول دیدن سریالش هستم. اون از من در مورد لباسی که براش مناسبه می‌پرسید.

من نگاهی به هیکلش انداختم و چند نوع لباسو بهش معرفی کردم. ولی در نظرم زیاد مهم نبود که چی بپوشه. اون بدون اون لباسای تجملی و با یه لباس معمولی و ساده هم قشنگ بود.

توی فکر رفتم، چون به خاطر هیکل زیادی تو چشمم نمی‌تونستم خیلی از لباسایی که به اون دختره پیشنهاد دادم رو بپوشم. منظورم این نیست که هیکل خوبی دارم و به لحاظ

جذابیتش جلب توجه میکنه بلکه به خاطر اینکه اضافه وزن دارم.

من دوست داشتم که اون لباسا رو امتحان کنم و برای همین به اتاقم رفتم و سعی کردم که درو قفل کنم.

در نظرم، نه اون دختره و نه من، نیازی به نگرانی در مورد ظاهر و لباس‌مون نداشتیم. چیزی که در مورد اون دختر می‌دونستم این بود که گذشته‌ی بدی داشت و تروماهای سنگینی رو تحمل می‌کرد و اگر می‌تونستم کمکش کنم که این قضایا رو هضم کنه، به مراتب، براش فرد مفید تری بودم.

به نظرم آدم بدی نبود اما مشکلاتی که تجربه کرده بود، می‌تونست ازش آدم شروری بسازه و این در نظرم مایه‌ی تاسف بود.

من خیلی نگران بودم که بقیه چطور قضاوتم میکنن، به خاطر لباسام که حس می‌کردم بهم نمیان یا زیادی جلب توجه میکنن.

لباس، در نظرم چیزی مثل پوسته‌ی اجتماعیه. قضاوت‌های سطحی نگرانه‌ای رو به خودش جلب میکنه. خیلی راحت میشه به کمکش بقیه رو گول زد.

هم کلاسی‌های دانشگاهم فکر می‌کردن من آدم فقیری هستم و الانم وقتی بیرون میرم، لباسای بی معنی و احمقانه‌ای میپوشم که حتی آدمای فقیر هم عارشون میاد بپوشن. این در حالیه که واقعا آدم فقیری نیستم و توانایی کسب درآمد خیلی بیشتریو هم دارم که شاید زندگیمو از بدبختی نجات نده اما می‌تونه برام تبدیل به لباسای خوبی هم بشه.

این در مورد رفتارا هم صدق میکنه. اون بخشی از رفتارا که دیگران ما رو بر اساس شون قضاوت

میکنن، برخی‌شون خیلی خیلی سطحی هستن و به راحتی با کنترل این بخش از رفتارا میشه بقیه رو فریب داد.

موجوداتی رو میشناسم که در ظاهر، به بدخلقی و عبوس بودن شناخته شدن، اونا رو سرد می‌دونن ولی فقط در کار کردن با این افراد هست که میشه فهمید اونقدرا هم بی‌تفاوت نیستن و براشون مهمه که کیفیت زندگی مردم جامعه چطوره و دارن از چه چیزایی رنج می‌برن. در مقابل، موجوداتی رو می‌شناسم که محبوبیت اجتماعی زیادی دارن و در اغوا کردن بقیه مهارت دارن؛ ولی وقتی که موسم رنج کشیدن بقیه میشه، تازه میفهمی که نه تنها از دیدن این منظره لذت میبرن بلکه خودشون هم دستی توی به وجود اومدن مشکلات داشتن.

ناگفته‌های زیادی پشت رفتارای به ظاهر درستکارانه‌ی ما وجود داره، ناگفته‌هایی که می تونن احمقانه، شرورانه یا نشون دهنده‌ی حسن

نیت ما باشن. ولی تا مورد کاوش قرار نگیرن، نمیشه الگوهای پایدار و ثابت رو کشف کرد و بر اساس‌شون، این ناگفته‌ها رو مورد تحلیل قرار داد.

.

.

.

نامه‌ی دوم

خوابایی که امروز می‌دیدم یه سری الگوی مشترک داشت. توی همه‌شون من نمی‌تونستم واکنشی در مورد ظاهر خوب دیگران داشته باشم و باهاشون همراه می‌شدم. با اینکه حس خوبی هم نداشتم و قانع نمی‌شدم که این همراهی، مشکوکه.

همراه میشدم چون صرفا عرف جامعه ازم انتظار داشت که همچین کاری کنم. این باعث میشد تا

کیفیت تجربه‌ام از زندگی خراب بشه. به علاوه، نمی‌تونستم عشق رو تجربه کنم و صرفا توی وضعیت بدی گیر میوفتادم. همه‌اش می‌ترسیدم که کاری انجام بدم که به بقیه حس بدی بده و فکر کنن که دارم بهشون بی‌احترامی میکنم.

در نظرم داشتن یه اخلاق سطحی خوب، دلیل بر این نیست که یه نفر، فرد امن و خوبیه. حتی اگر برات هزینه و وقت بذاره هم دلیل بر این نیست که فرد امن و خوبیه.

فکر میکنم اینکه دیگران چقدر سعی میکنن کنترلت کنن یا چطور الگوهایی که درون قضاوت‌هاشون به کار می‌گیرن باعث رشد یا مانع از رشدت میشه میتونه اهمیت بیشتری داشته باشه.

قضاوت شدن، موضوعی اجتناب ناپذیره. دیگران به محض برخورد با ما، شروع میکنن به قضاوت

کردن‌مون. قطعا دوست نداریم طوری قضاوت بشیم که واقعا نیستیم، البته اگر واقعا دوست داشته باشیم که صادقانه زندگی کنیم.

وقتی می‌دونیم که گاها اطرافیان‌مون درکمون نمیکنن و ممکنه به خاطر رفتاری که منظور بدی پشتش نیست، بهمون توهین کنن یا ما رو از خودشون طرد کنن؛ ممکنه شروع کنیم به بازی کردن نقشی که اونا دوست دارن ببینن. نقشی که در ظاهر، درستکارانه به نظر میرسه اما پتانسیل اینو داره که در ادامه، سلامت روانی ما رو به خطر بندازه.

پیگیری یک یا چند الگوی کوچک منفی، ممکنه در نظرمون حساسیت خاصی رو ایجاد نکنه اما اینو میشه به منزله‌ی عدم رعایت بهداشت روانی در نظر گرفت.

این الگوها ممکنه توانایی تکامل پیدا کردن یا فراگیر شدن رو داشته باشن و دامنه‌ی

آسیب‌شون گسترش پیدا کنه. فکر میکنم واقعا ارزششو نداره که برای راضی نگه داشتن کسایی نقش بازی کنم که درکم نمیکنن و درستکاری رو در انجام کارای بی معنی و سطحی‌ای می‌دونن.

وقتی از زیر تلاش بعضی از اطرافیانم که قصد کنترل کردنمو دارن فرار میکنم، اونا به من وصله های ناجوری میزنن. مثلا میگن بداخلاق یا ریاکاری. کتابایی در مورد معنویت مینویسی اما رفتارت چیز دیگه‌ای میگه و باعث رنجش ما میشی. اونا فکر میکنن که بعد از جدا شدن ازشون چیزای زیادی رو از دست میدم و حسرت میخورم، ولی حقیقتا اینطور نیست و تنهایی رو به دوست بودن با افرادی که درکم نمیکنن ترجیح میدم.

بهداشت روانی، روی کیفیت زندگی، تاثیر قابل توجهی داره و فکر میکنم این موضوع، برای افرادی که مدت زیادی درگیر جمع‌های نابهنجار و

ظاهر سازی‌های سرسام‌آور بودن، قابل درک تر باشه.

آدمایی که سطحی نگرن، به راحتی هم فریب میخورن و دردسر توی زندگیشون زیاده. نمی تونم کنار همچین افرادی احساس امنیت داشته باشم و بذارم که افکارشون رو بهم تحمیل کنن.

.

.

.

نامه‌ی سوم

اولین خوابی که از دیشب یادم میاد این بود که میخواستم غذایی که بهش نیاز داشتم رو درست کنم. من از اون گیاه خوارا هستم که فقط گوشت نمی‌خورن. یه خوراکی که برای فعالیت

ذهنیم و سر حال موندنم بهش وابستگی دارم، زرده‌ی خام تخم مرغ هست.

توی خواب، می‌دونستم که باید این خوراکی رو مصرف کنم تا بتونم انرژی بگیرم و به زندگی عادیم ادامه بدم. ولی اینقدر خسته و کم انرژی بودم که توی کمتر از ده دقیقه خوابم برد و نتونستم اجاق رو خاموش کنم. غذام خراب شد و نمی‌تونست انرژی‌ای که لازم دارمو بهم برسونه.

خواب ورق خورد، میدیدم که دو تا دوست دارم. یکیشون تقریبا یه معتاد جنسی بود و یکیشونم معتاد به مواد مخدر. هر دو تاشون مونث بودن.

اونا رو به بقیه ترجیح میدادم چون اذیتم نمیکردن. از جامعه بدم میومد و دلمو به دوستای خودم خوش کرده بودم.

ما با هم به خونه اومدیم و قرار شد که شبو پیش من بمونن. متوجه شدم که مادرم اتاقمو

دستکاری کرده و نقاشیامو دور ریخته. اینو از خراب شدن تابلوهایی که روی دیوار داشتم فهمیدم.

اون تابلوها برام ارزشی نداشتن و حتی بهشون نگاه هم نمی‌کردم. چیزی که عصبانیم میکرد این بود که مادرم با این کارش تحقیرم کرده.

من از مادرم حالم بهم میخورد و اونو موجود سطح پایین و به درد نخوری می‌دونستم. باهاش بحثم شد و دعوا کردیم.

در نهایت حس میکردم که هم مادرم و هم دو تا دوستم، صرفا موجودات غریبه‌ای هستن که خودشون رو اون شکلی کردن. چیزی که یادم اومد این بود که توی زندگی زمینیم اصلا دوستی ندارم.

فقط با این فکرا خودمو اذیت میکنم. یه جوری خودمو قربانی قضیه میدونم که انگار مثلا وقتی که توی دنیاهای دیگه بودم همیشه دوستای

صمیمی داشتم. حقیقت اینه که به سختی پیش کسی احساس امنیت میکنم و علاقه‌ای ندارم که منافعمو به موجوداتی که سطحی نگرن، گره بزنم.

دلیل ناسازگاریم با دانشجوهای فدراسیون هم همینه. این می‌تونه توهین آمیز یا خودخواهانه به نظر برسه ولی به نظرم اونجا اتمسفر احمقانه ای داره و سرنوشت همه‌شون هم رقت انگیز شده.

درسته که خیلی از آرزوهام برآورده نشد ولی به اینکه همچین زندگی زمینی‌ای داشتم افتخار میکنم و این بخشش که به حرفای بقیه اهمیت ندادم و مطالعاتمو دنبال کردم، جزو ایده آل‌هام بود.

در مورد استادا هم، اینطوری نبود که قبل از زندگی فعلیم براشون واقعا ارزش زیادی قائل بوده باشم. اینطور که خودشون میگن باهاشون

سرد و کم حرف بودم. نمی‌دونم هدفم از این کار چی بود، طبق الگوی جمع پذیریم توی زندگی زمینیم میگم که احتمالا حس امنیت رو درونم ایجاد نکردن.

عادت خودمو میدونم و اونم اینه که مدت زیادی توی جمع جدید، ممکنه ساکت باشم و خودی نشون ندم، مخصوصا اگر برنامه‌ی طولانی مدت برای همراه شدن با اون جمع داشته باشم. فقط نگاه میکنم تا ببینم چجور آدمایی هستن و بعد، بر اساس شناختی که به دست آوردم، ممکنه معاشرتایی رو شروع کنم.

این الگویی بود که توی مدرسه و دانشگاه هم به کار گرفتم و باعث میشد که روابط کمی رو شروع کنم و تا آخرش هم بقیه، چیزای کمی در موردم می‌دونستن.

در مورد استادا هم اونا به خاطر قدرتی که دارن از ذهنم خارج نمیشن. اگر حس کنم کار

درستیه، همه‌ی کینه هامو کنار میذارم تا بتونم از همکاری باهاشون سود ببرم. ولی این یه واقعیته که قضاوتایی رو در موردشون دارم که می‌تونه به راحتی ناراحتشون کنه.

فکر میکنم اینکه سعی میکنم چیزی رو بهشون ثابت کنم که قادر به درکش نیستن فقط انرژی ای که بهش نیاز دارمو داره هدر میده. انرژی‌ای که برای بقای خودم بهش نیاز دارم.

.

.

.

نامه‌ی چهارم

امروز خواب میدیدم که مشغول صحبت با مرد جوونی هستم که اخیرا باهاش آشنا شدم. اون به لحاظ زندگی زمینی، ده سالی از من کوچیکتره.

در دنیای خواب، اون با من صحبتای زیادی انجام داده بود و من داشتم این صحبتا رو مرور میکردم. اون راجب احساسات شخصی و زندگی ای که از سر می‌گذرونه صحبت کرد. اونا شامل بخشایی از زندگیش بودن که دوست نداشت دیگران در موردش چیز زیادی بدونن؛ چون حس میکرد که می‌تونه به شکل بدی مورد قضاوت قرار بگیره.

زندگیش چیز زشت و زننده‌ای نداشت.

اون در مورد زندگیش با من حرف زده بود و می تونستم حس کنم که دوست داره این حرفا بین خودمون بمونه. حس میکردم که فکر میکنه آدم خوبی هستم و قضاوتی که در موردش انجام میدم مثل بقیه نیست. همچنین فکر میکرد که راز دارشم و بهش خیانت نمیکنم و از چیزی که پیشم گفته سو استفاده نمیکنم.

این اعتمادش بهم حس خوبی داد چون نشون میداد که اون منو چطور قضاوت کرده.

در دنیای واقعی، به نحوی خودمو در معرض قضاوتش قرار دادم چون حس کردم که روح خاصیه. فکر نمیکنم که پیر باشه و حس میکنم که توی دوره‌ایه که تصمیمات مهمی رو برای آینده‌اش میخواد بگیره. حس کردم که نمونه های مطالعاتیش، افرادی هستن که تعهدات سالمی ندارن و گروه زده یا ضعیف هستن و این می‌تونه روی ذهنش تاثیر بدی بذاره و باعث بشه که رویه‌ی مشابه اون افراد رو در پیش بگیره. برای همین تصمیم گرفتم که باهاش مدتی رفاقت کنم و کارایی رو براش انجام بدم که انتظارشو نداره و به نحوی ممکنه خوشحالش کنه.

می‌تونم حس کنم که کنجکاو شده و توی ذهنش به منم به چشم نوعی نمونه‌ی مطالعاتی نگاه میکنه. دوست دارم که اگر یه روز خواست

در مورد مفهومی مثل خودخواهی یا تعهد فکر کنه، یادش بیوفته که کسایی هم هستن که فقط براشون مهم نیست که هر جور شده پول در بیارن و بقیه رو از بیخ دماغشون نمی‌بینن و به ارزشایی غیر از اونچه که توی جامعه‌مون رایج شده پایبندن.

حس میکنم که اون ذهن قشنگی داره و حدس میزنم که روحش از نژاد تیتان باشه و انرژی ذهنیش و رفتاراش بهم این حسو میده که یه روح پیشرو هست و کارای جالبی رو انجام میده که ازش انتظار نمیره.

خواب امروزم هیچ واکنش دیگه‌ای به چیزایی که توی یادداشتم نوشتم نشون نداد. یکی از دلایلی که باعث میشه روی انتقاداتم نسبت به استادا و دیگران حساس نشم و سرکوب‌شون نکنم همینه که از روزی که این کارو شروع کردم، حس نکردم که خوابام کوچک ترین واکنش منفی‌ای نشون بده.

خوابا خیلی حساس هستن. رویابینی مثل یه ماشین یادگیریه که روی انرژی حیاتیمون حساسه. اگر احساس کنه که قصد داریم الگوی فکری‌ای رو دنبال کنیم که ویروسی و خطرناکه، به سرعت واکنش نشون میده و اعلام خطر میکنه.

حتی قبل از اینکه رزومه‌ام رو برای شغلایی که بودار هستن یا دیگه متناسب با سطح تکاملیم نیستن ارسال کنم، خوابام واکنش نشون میدن و از تصویر درون خواب، میفهمم که دنبال کردن این رویه، نمی‌تونه منو به جای خوبی ببره.

خوابام تا حالا هیچ واکنشی نسبت به انتقاداتم نشون ندادن. اگر عصبی بشم یا فحش بدم، بله ممکنه واکنش نشون بدن ولی هیچ مشکلی با این ندارن که به استادا بگم ازتون متنفرم و به روشون بیارم که با چه ویژگی‌هایی شون مشکل دارم. خوابام هیچ وقت منو از این نمی‌ترسونن که با این کارا ممکنه قبیله ات یا گروه دوستات

طردت کنن و این اتفاق، می‌تونه جلوی رشدت رو بگیره.

اولین باری که با لحنی تند و به صورت علنی به استادا انتقاد نوشتم، برمیگرده به کتاب «عشق خود به تنهایی علت است». من خیلی جلوی خودمو گرفته بودم که اون انتقادا رو ننویسم اما خوابم نسبت به این تلاشم برای سرکوب کردن، واکنش نشون داد. برداشتم از خوابم این بود که این رویه‌ی سرکوب، سالم نیست و می‌تونه به سلامت روانم آسیب بزنه و بازده خوبی هم لزوما نداره. برداشتم از خوابم این بود که حق دارم که انتقاد خودمو علنی بنویسم و چیز بدی درونش نیست.

با این وجود، استادا واکنش نشون دادن و حس کردم که اومدن و باهام حرف زدن تا بتونن جلوی انتشارش رو بگیرن.

چیزی که ازش بیشتر تعجب میکنم اینه که چرا استادا متوجه درست یا غلط بودن این کارا نمیشن؟ مگه اونا خواب نمی‌بینن؟

به خوابام زیاد شک نمی‌کنم چون سال‌های زیادیه که رویابینی و نحوه‌ی تفسیرش رو مطالعه میکنم و باهاشون آزمون و خطاهای زیادی انجام دادم، از ایده‌های درون خوابا استفاده کردم و هر بار که نادیده‌شون گرفتم و بر خلاف ایده‌هاشون عمل کردم آسیب دیدم.

رویابینی و تفسیر روانشناختی‌شون برام چیز جدیدی نیست و حتی پیش از زندگی فعلی هم بهشون می‌پرداختم. حتی از قبل از سقوط لموریا. این جزو ابتدایی‌ترین آموزه‌های زندگیم بود.

و حقیقت اینه که تفسیر روانشناختی خواب‌ها حتی توی سیاره‌ی زمین هم دیگه چیز عجیب و مهجوری نیست و به اغلب زبان‌ها اگر سرچ

بزنید، می‌تونید تفسیرهای خوب و نسبتا درستی رو ببینید.

شاید بشه گفت وب فارسی، یکی از بدترین وب ها در زمینه‌ی تفسیر خوابه و پر از نوشته‌های خرافی شده. وگرنه در زبان‌های دیگه، تفسیرهای روانشناختی خوبی پیدا میشه.

.

.

.

نامه‌ی پنجم

امروز بعد از نوشتن این نامه، خواب می‌دیدم که دوست داشتم لذت جنسی رو تجربه کنم. می دونستم که فقط دارم بهش فکر میکنم و این کارا رو قرار نیست که در جریان زندگیم انجام بدم، برای همین اجازه میدادم ذهنم به هر

چیزی که میخواد فکر کنه، حتی اگر روشای نابهنجار و بدی بود.

تنها روشایی که توی ذهنم لذت جنسی زیادی رو ایجاد میکرد، روابط جنسی‌ای بود که در نظرم ناسالم بودن و عشقی درونشون نبود. مثل تجاوز، پدوفیلیا و روابط بدون احساس.

چیزی که فکرمو مشغول کرد این بود که واقعا قرار نیست یک سوژه‌ی سالم، باعث بشه تا همچین لذتی رو تجربه کنم؟ هیچ ایده‌ی سالمی که در عین حال باعث لذتم بشه، به ذهنم نمی‌رسید.

خواب ورق خورد و میدیدم که توی زمان و مکان دیگه‌ای هستم. یه سیاره‌ی دیگه. اونجا یه دوست پسر داشتم که نسبت بهم بی‌تفاوت شده بود و انرژی بدی داشت. اون رابطه رو تو حالت تعلیق نگه داشته بود و به نظرم همون

زمان هم که باهام رابطه‌ی گرم‌تری داشت، هیچ عشقی درونش نبود.

منم معطلش نموندم و به محض اینکه حس کردم از یه نفر خوشم میاد، رفتم سراغش.

فرد جدید، آدم خوبی به نظر میرسید و رابطه مون داشت عمیق‌تر میشد. من دوست داشتم باهاش وقت بگذرونم و اونم بهم توجه میکرد و حس خوبی بهم میداد. ما اینقدر با هم خوشحال به نظر می‌رسیدیم که حتی حسادت دوست پسر سابقم هم جلب شد و خودشو به در و دیوار میزد که بتونه دوباره منو داشته باشه. فکر میکرد اگر می‌تونم به اون فرد، همچین حسی رو بدم، حتما به خودشم می‌تونم همچین حسایی رو منتقل کنم. در حالی که محال بود کنار مرد خیانت کار و ریاکاری مثل اون بتونم دیگه خوشحال باشم.

خواب ورق خورد و با معشوق جدیدم داشتیم توی یه سالن، قدم میزدیم. دوست داشتیم جای خلوتی رو گیر بیاریم تا با هم رابطه‌ی جنسی داشته باشیم. دوست داشتیم که به امن‌ترین جای ممکن بریم.

توی یه لحظه، حوزه‌ی دید من عوض شد و از چشم روحم به خودم و معشوقم نگاه میکردم. روحم داشت مستقیما با ما دو نفر ارتباط میگرفت و حرف میزد.

من به عنوان روح خودم، به اون دو نفر گفتم: «می‌خوام ببرتمون اتاق مخفی.»

من معنی اتاق مخفی رو می‌دونستم. این اتاقی مختص روحم بود که فقط اون میتونست ازش استفاده کنه و یه واقعیت مجزا به حساب میومد. یه خلوت شخصی که فقط اون می تونست اجازه بده تا کسی ازش استفاده کنه. برای همین تعجب کردم. چون اون معمولا این

کارو نمیکرد. دلیلش رو درک نمیکردم. ولی حس میکنم به خاطر این بود که من داشتم احساس عشق رو تجربه میکردم و اون دوست داشت که بیشتر بتونم با این احساس کار کنم.

فکر میکنم لذت، یه احساس اغلب نادیده گرفته شده در مورد مفهوم درستکاری یا شیوه‌ی زندگی معنویه. خیلی وقتا ممکنه که ناخودآگاه، صرفا با تحریک حس دلسوزی و دلرحمی، بخوایم دیگران یا خودمون رو وادار کنیم که تصمیمی که فکر میکنیم درسته رو بگیرن.

با اینکه به نظرم ما پتانسیل اینو داریم که تمام احساسات رو به شکل سالمی، به کمک یه شیوه ی زندگی سالم، تجربه کنیم. الگوهایی که منجر به تولید فرم‌های سالم احساس لذت میشن، ممکنه به خاطر دستکاری‌های فکری و شیوع شیوه‌های ویروسی، کمیاب شده باشن. اما مسیر تکامل، خلاقیت ما رو برای تولید الگوهای مختلف کسب تجربه، به چالش میکشه.

خواب‌هایی با موضوعات جنسی، صرفا در مورد افکار ما در مورد مسائل جنسی نیستن. به نظرم بیشتر از هر چیز، این خوابا نشون میدن که ما چطور به واسطه‌ی احساس لذت، روی دنیای اطرافمون تاثیر میذاریم و ازش تاثیر می‌پذیریم و فقدان این حس، چطور ممکنه زندگی ما رو تحت تاثیر قرار بده.

درک الگوهای ناسالم اما رایج این احساس، می تونه کمک کنه تا میزان نیازمون به انتخاب و تولید الگوهای جدید رو درک کنیم.

یه نکته‌ای که توی این خواب، برام مهم و جالب بود این بود که چه زمان و چطور تونستم یه تجربه‌ی سالم از احساس لذت رو پیدا کنم؟ چه تفاوت اساسی‌ای بین الگوهای سالم و الگوهای ناسالم این احساس بود؟ عشق، چطور توی تجربه‌ی جدید من متجلی شد و چرا پیش از این نمی‌تونستم متجلیش کنم؟

جواب، حالا برام واضح تره. فکر میکنم که این اتفاق، از طریق ایجاد همدلی رقم خورد.

چیزی مثل تجاوز یا پدوفیلیا، تجارب خودخواهانه‌ای به حساب میان. بدون اینکه احساس و تجربه‌ی فرد مقابلت برات مهم باشه، بهش نزدیک میشی و صرفا به لذت خودت فکر میکنی.

عشق، خیلی وقتا از طریق همدلی ظاهر میشه. همدلی، نقطه‌ی پیوند ذهن ما موجودات هست و ردشو میشه در مثبت‌ترین تجاربی که در زندگی داریم، پیدا کرد.

بعد از دیدن این خوابا، به یه موضوع دیگه هم فکر کردم. اینکه چرا خوابایی که میدونم توی اتمسفر یه سیاره‌ی دیگه رخ دادن، برام مثل سوار شدن توی یه اتوبوس غریبه است که آدماشو نمی‌شناسم؟ چرا اتمسفر زمین، برام همیشه فرق داره؟

شاید چون الان یه بشر زمینی ام؟ یا شاید چون تجاربی که توی این سیاره داشتم، عمق بیشتری دارن. حتی توی خوابایی که مربوط به خاطراتم قبل از سقوط آتلانتیس هستن هم حس زنده بودن زیادی دارم. هیچ وقت با زمین، غریبه نیستم. خاطراتی که توی این سیاره دارم، ادراک زیادی در مورد مفهوم همدلی و عشق رو در اختیارم میذارن. برام بدیهیه که چرا به اینجا بیشتر از هر جای دیگه‌ای احساس تعلق دارم.

.

.

.

نامه‌ی ششم

بعد از نوشتن این نامه، خواب میدیدم که وارد یه خونه شدم که درونش قتلی اتفاق افتاده.

من یه پلیس نبودم و صرفا به کشف کردن حقیقت علاقه داشتم. زمانی که پلیس، اونجا نبود، وارد خونه شدم، قبل از اینکه پلیس بیاد و بتونه تحقیقات خودشو شروع کنه. جنازه اونجا نبود اما سرنخ‌هایی که باقی مونده بود رو بررسی میکردم و چیزایی دستگیرم شده بود.

از اینکه پلیس بیاد و منو توی اون موقعیت ببینه نگرانی خاصی نداشتم چون می‌دونستم من کاری نکردم و مدرک روشنی هم علیه من ندارن. من فقط اونجا بودم.

پلیس، در نظرم با روشای بدی کار میکرد و نمی تونست دلیل بعضی چیزا رو ببینه. مشکلشون برمیگشت به اینکه اصول کاملی نداشتن.

من در قالب یه “مرد” زندگی میکردم که یه زندگی معمولی داشت. مطالعه‌ی شرارت، برام تبدیل به یه جور سرگرمی شده بود. روزا کار

میکردم، فروشندگی، تاکسی رونی یا هر چیزی، و به عنوان سرگرمی، سراغ اینطور موضوعا میرفتم.

توی خونه‌ی مردی که مرده بود، روی یه صدف، کلمه‌ای رو نوشتم و صدف رو همونجا ول کردم. حس میکردم که این می‌تونه به طور غیر مستقیم، به پلیسا کمک کنه که قاتل رو پیدا کنن.

نتایج تحقیقات خودمو هم می‌نوشتم و انرژی و نگاه چند روح رو میدیدم که توی قلمرو دیگه‌ای هستن اما به مطالعاتم نگاه میکنن. یکیشون که خوش قلب تر به نظر میرسید ازم پرسید که: «این چیزایی که داری باهامون به اشتراک میذاری خیلی به درد بخور و جالبه، چطوری میتونیم برات جبران کنیم؟»

من گفتم: «اگه توی زندگی‌های بعدی گذرمون به هم خورد، سرمو زیر آب نکنید. نه سر من و

نه سر کسایی که می‌بینید دوست دارن تکامل پیدا کنن.»

اونا درک نمیکردن که چرا این خواسته رو دارم یا فکر میکردن که براشون کار سختی نیست که وفادار باقی بمونن. ولی انرژیشون این حسو بهم میداد که اونا فقط توی روزای خوب، می‌تونن آدمای خوبی باشن و پاش که برسه، ممکنه به خاطر افکار گروه زده‌ای که دارن، سر هر کسی رو زیر آب کنن.

خواب ورق خورد، یه روز توی مغازه ام بودم. یکی از موجوداتی که روحشو میشناختم به مغازه اومد. می‌دونستم که میخواد برای همکلاسیش خرید کنه. روح همکلاسیشو هم میشناختم و در مورد خصوصیات زیادیش آگاهی داشتم. این به خاطر این نبود که آدم فضولی بودم یا تو زندگیش جاسوسی کرده بودم؛ به خاطر این بود که روحشو میدیدم و چیزایی هم از گذشته‌ی مشترکی که داشتیم به یاد می‌آوردم.

به روی پسره آوردم که رفیقشو میشناسم و سلیقه شو میدونم. برام مهم نبود چه قضاوتی انجام میده فقط میخواستم یکم سر به سرش بذارم.

اون فکر میکرد که جاسوس یا قاتل یا همچین چیزی هستم یا شایدم به همکلاسیش نظر دارم. میگفت «میخوای یکم چیزای بیشتری راجبش بگم؟»

گفتم: «نه علاقه‌ای ندارم.»

گفت: «تو چه جاسوسی هستی که از اطلاعاتی که رایگان که خودخواسته در اختیارت قرار میگیره استفاده نمیکنی؟»

چیزی که در مورد این خواب توجهمو جلب کرد، نگرانی‌ای بود که در مورد تکامل پیدا کردن داشتم.

بعضیا فکر میکنن اتفاقات بد، فقط برای آدمای بد میوفته یا حتما طرف کاری کرده که اتفاق بدی براش افتاده.

به نظرم اتفاقای بد، می‌تونه برای افرادی که سعی دارن با قوانین عشق کار کنن هم میوفته. بدون اینکه واقعا لایق تجربه کردنش باشن.

تاریکی، اهمیتی نمیده ما چقدر کینه از دیگران داشته باشیم، هدفش از اجیر کردنمون برای خودخواهانه رفتار کردن، لزوما این نیست که کمکمون کنه به حقمون برسیم، قدرت بگیریم یا حساب و کتابای کارمیک رو صاف کنیم، هدفش اینه که نذاره هیچ کدوم از ما رشد کنیم.

انجام دادن کار درست هم از همین بابت میتونه گاها سخت باشه. آدمایی که فقط توی شرایط خوب میشه بهشون تکیه کرد و آدمای خوبی هستن، در نظرم خیلی ضعیفن و دیوارای خوبی برای تکیه دادن نیستن.

تاریکی با یک نژاد یا گونه یا سیاره و سرزمین خاص، مشکل نداره. تاریکی دشمن یک دین یا قبیله‌ی خاص نیست؛ هرچند که ممکنه با تصویر یک متعصب نژادی یا قبیله‌ایی، ظاهر بشه. تاریکی زندگی موجودات رو هدف قرار میده. نیروی حیاتی‌شون رو میگیره.

چیزی که باعث میشه حس تنهایی داشته باشم و به راحتی به کسی اعتماد نکنم یا از دیگران دست بکشم اینه که اونا فقط رفیق روزای خوبن و بهم ثابت شده که اگه بخوای کنارشون رشد کنی، چشم دیدنتو ندارن و فورا سرتو میکنن زیر آب. حتی اگر تاریکی بهشون وعده و وعید خاصی نده.

یکی از چیزایی که از سامحو دیدم همین بود که نه تنها جلوی رشدمو نگرفت بلکه با چیزای زیادی جنگید که بتونیم کنار هم باشیم و سراغ تجربه‌هایی که دوست داریم بریم. به جای اینکه

توی افکار گروه زده غرق بشه، منفعت خودشو توی مفاهیم بزرگ‌تری جست و جو کرد.

توی زندگیم بارها شده که از کسایی که دوستشون دارم به دلایل مختلفی دور بشم، ولی هیچ وقت این انتظار، اینقدر برام آمیخته با امید و خاطر جمعی نبود. دلیلشم اینه که سامحو تا بود، بهترین نقششو بازی میکرد و اونقدر وفادارانه و خوب برخورد کرده که نمی‌تونم صد درصد باور کنم که حالا به میل خودش ارتباط رو قطع کرده.

.

.

.

نامه‌ی هفتم

دیشب خواب میدیدم که می‌خوام ادامه‌ی تحصیل بدم. توی مدرسه‌ای که مهارتای عملی و

کاربردی‌تری یاد میداد. جو مدرسه‌اش لزوما جالب نبود هرچند که مهارتای خاص و سرگرم کننده‌ای یاد میداد.

بعضی از هم دوره‌ای‌هام بابت عشقشون کار میکردن، منظورم کسیه که جفتشون بود یا بهش علاقه داشتن. اما جفتشون لزوما آدم خوبی نبود و اونا رو به سمت و سوی خوبی نمیبرد.

همچنین خواب یکی از جفتای سابقمو دیدم. ازش بدم میومد و دوست نداشتم جوابشو دیگه بدم چون می‌دونستم آدم خودخواه و دروغ گوییه، خیانت کاره و هر چند سعی میکنه کنارم بمونه ولی خیلی حسوده و نمیذاره که کارامو ادامه بدم.

یه موقعیت یا امکانی که درونش عشقی نیست، با هیچ زرق و برقی در نظرم مزیت پیدا نمیکنه. ازینکه اطرافیانم منو بابت داشتن آرزوی یه

ازدواج خوب، مسخره یا سرزنش میکردن خیلی عصبی میشدم چون خودشون و اهدافشون در نظرم خودخواهانه و به درد نخور بود و عشق کمی درونش بود، در حالی که من آرزوی بزرگی داشتم و برای سرگرمی و وقت گذروندن، دنبال ازدواج نبودم. دوست داشتم که بیشتر از هر چیزی، عشق رو تجربه کنم. آدمایی که خودخواهانه و با دروغ زندگی میکنن، چی میفهمن که داشتن همچین رابطه‌ای چه لذتی داره؟

بعضیا همه‌اش میگن آخرش که چی؟ باید آینده داشته باشه، باید نون و آب بشه. چرا رفتی فلان رشته؟ چرا از این آدم خوشت میاد؟ چرا با این کتابا ور میری؟ آخرش که چی؟

و حالا آخر و عاقبت خوب در نظر خودشون چیه؟ حس احمق بودن بهتون دست نمیده که از همه ی علایقتون میگذرید که صرفا پول بیشتری داشته باشید؟ توی جامعه‌ای که عشق نیست،

نه تنها نمیشه پول رو نسل به نسل افزایش داد که نهایتش میشید مثل مردم جامعه‌ی فعلی من که امید دارن که فقط بتونن توی دوره‌ی میانسالی، مایحتاج اولیه‌ی زندگی رو داشته باشن. آدمایی که با پول کثیف هم مشکلی ندارن؛ و به خاطر رسیدن به همچین نقطه ای، ممکنه از همه‌ی علایقشون دست بکشن. با کسی ازدواج کنن که دوستش ندارن، به دوستای خودشون خیانت کنن، سر مردم جامعه شون رو کنن زیر آب و جلوی آدمایی که لیاقت ندارن، خودشونو حقیر و کوچیک کنن.

اون وقت منو مسخره میکنن. اینکه آرزو دارم که عشق رو تجربه کنم خیلی هم شرافت مندانه تره.

.

.

.

نامه‌ی هشتم

می خواستم یه تحلیل در مورد خواب‌ها انجام بدم اما از اونجایی که همیشه خواب هام مورد دستکاری قرار میگیره، مورد مطالعاتی خوبی به حساب نمیام.

نه اینکه از خودم درآورده باشم، این حرفیه که خوده استادای نوری بهم زدن. اونا بارها و عمدا خوابای منو پاک میکنن چون فکر میکنن که اگه زیاد خوابای رمانتیک ببینم، هوایی میشم و به کارام نمیرسم و اصلا ازشون بعید نیست که همین الانم مشغول دستکاری توی خوابام باشن.

چیزی که ناراحتم میکنه اینه که در نظرم ذات کارشون احمقانه و مثل خیلی از تصمیمات و افکارشون، به درد نخور و مضره.

در هر صورت، به رغم یادداشت کوتاهی که توی این نامه نوشتم، خواب‌های مختلفی دیدم. که

البته توی هیچ کدومشون خبری از کسی که دوست دارم ببینمش نیست. خواب‌هام در مورد این صحبت میکردن که جایی که عشقی درونش نیست رو ول کن و حتی اگه احاطه‌ات کرده، بهش خو نگیر.

یه بار یه دوستی داشتم که همیشه با هم در مورد خوابایی که می‌دیدیم صحبت میکردیم. از قضاوتایی که در موردم داشت خوشم نمی‌اومد. با این که سن و سالم به لحاظ روحی ازش بیشتر بود و سن زندگی زمینیم هم چندان ازش کمتر نبود، ولی چون مقام بالاتری داشت و مبارز خوبی بود، همیشه با من مثل یه بچه برخورد میکرد.

من این قضاوتاشو باور نداشتم و سعی میکردم که کمکش کنم چون هدفشو باور داشتم و حس میکردم که آدم خوبیه. این اولین بار نبود که کسی با من مثل بچه‌ها برخورد میکرد. به اینکه

اینطوری باهام برخورد بشه عادت کردم. بخشیش برمیگرده به ظاهرم.

چیزی که رو مخم بود این بود که من زیاد توی خوابام اونو میدیدم ولی توی خوابای اون هیچ نقشی نداشتم. با اینکه حتی براش انرژی میفرستادم و بخش زیادی از روزشو با من حرف میزد.

و میدونید کی بالاخره شروع کرد به دیدن خوابایی در مورد من؟ وقتی که جدا شدیم و قهر کردیم و دوست نداشتم دیگه ببینمش.

بر حسب اتفاق، فقط اون زمان بود که حس کردم در نظرش کمی اهمیت پیدا کردم و به اینکه من چه احساسات و افکاری دارم و چه چیزایی ناراحتم میکنن فکر کرد.

چرا وقتی رو یه موضوع، تمرکز میکنی، مثل یه ماهی از توی دستت سر میخوره و هیچ نتیجه‌ای عاید نمیشه و همینکه ولش میکنی و ازش

ناامید میشی اتفاق میوفته؟ معلومه که اون زمان، دیگه بود و نبودش اهمیتی نداره. معلومه که دیر میشه.

دیر شدن، واقعا اتفاق میوفته، اینطوری نیست که تا آخر عمرت برای کسب تجربه وقت باشه. تعلل کنی روحت فرسوده شده و دیگه دست و دلت نمیره که سراغ خیلی از کارا بری. الان دیگه چه فایده‌ای داره که زندگی زمینیم درست بشه؟ الان که میدونم سه سال دیگه ضرب العجلمه و می‌تونم برم یه جای بهتر و پیش دوستام باشم؟ الان که دیگه از آدما خوشم نمیاد و دوست دارم پیش رپتالا زندگی کنم؟

الان دیگه چه ارزشی داره که بتونم اعتباری توی فدراسیون به دست بیارم و یا چاکرای ریشه ام بهبود پیدا کنه؟ الان که دیگه نمی‌خوام حتی چهره شونو ببینم و همه چیزشون برام تبدیل به یه غذای از دهن افتاده شده؟

الان دیگه چه ارزشی داره که زبونی برای گفتن حرفام پیدا کردم؟ دیگه حماقت دوستاییم که نابود شدن رو میشه به روشون آورد و کمکی کرد که خودشونو نابود نکنن؟

چرا بزرگترین خطا دقیقا توی نقطه‌ای اتفاق میوفته که به سوژه خیره شدی؟

وقتی آتش درونو می‌نوشتم خیلی نگران بودم. بعد از چند هزار کلمه، می‌خواستم متوقفش کنم چون حس کردم انرژی بدی گرفته. سامحو از جوابایی که به سوالش داده بودم خوشش نیومده بود. اواسط نوشتن کتاب بود که با یکی از دوستاش اومده بود سر وقتم و طرف، خودشو شکل یه استاد نوری کرده بود. دوستش خودشو شکل یه استاد نوری کرده بود و مستقیما میگفت که این فصلا رو بهتره پاک کنی.

همین که مستقیم به این قضیه اشاره کرد، به نحوی لوش داد و حس کردم که یه استاد

نیست. اصولا یه استاد به طور مستقیم، به همچین موضوعاتی اشاره نمیکنه. ظاهرا نه اجازه شو دارن و نه علاقه‌ای دارن که شاگرد رو مستقیما به جواب برسونن بلکه دوست دارن با موضوع، کار کنی و روابط علت و معلولی رو درک کنی.

اینکه به یکی بگی بزن این فصلا رو پاک کن، خیلی حرفه. توی چند فصل، اتفاقات زیادی میوفته و به موضوعات مختلفی اشاره میشه. و تو بدون اینکه به طرف بگی مشکل از کجاست، میگی که ازش دست بکش. این کمک خاصی بهش نمیکنه.

هر وقتم صرفا به کمک اعتبار خودت به همچین کاری دست بزنی، ممکنه کوتاه مدت جواب بده و بعد، طرف شاکی میشه و دلیل میخواد. ممکنه ازت بیزار بشه و فکر کنه که افکار ماکیاولیستی داری و میخوای به بردگی بگیریش.

اونچه که گفته نمیشه، حتی اگر بیشتر از اونچه که گفته میشه مهم نباشه، بی اهمیت تر هم نیست. ممکنه داده‌ی مفصل تر و به مراتب سنگین‌تری در ناگفته‌ها وجود داشته باشه.

سامحو دوستم داشت، از وقتی که پارسا ولم کرد هم دیدمش و فرصت اینو داشتم که باهاش باشم. ولی من فقط اونچه که میگفت و بروز میداد رو میدیدم و به ناگفته‌هایی که حس میکردم توجهی نداشتم.

اون می‌تونست با چرب زبونی و کمی لاس زدن، به راحتی منو به دست بیاره و این چیزی بود که من برای شروع یه رابطه انتظارشو داشتم.

با اینکه این روش، لزوما درونم حس امنیت رو ایجاد نمیکنه. چیزی که در مورد سامحو دوست دارم اینه که اون واقعا حسوده. این بهم اطمینان بیشتری میده که دوستم داره. از اینکه میبینم اینقدر حسودیش میشه حس امنیت زیادی بهم

دست میده. چون میدونم منو متعلق به خودش میدونه.

شلوغی‌ای که اطرافم بود و اتفاقات پیاپی، نمیذاشت به ناگفته هاش فکر کنم.

نمی‌دونم سامحو چرا از گفتن منظور اصلیش خودداری میکرد ولی حس میکنم اگه به روشی که انتظار میرفت کار میکرد، شاید همه چیز اینقدر خوب پیش نمیرفت. اون کارا رو به روش خودش انجام داد و این قشنگ ترین کارایی بود که دیدم.

یه روز داشتم با دوستام حرف میزدم. یه روح کنار من بود و دوستم اینطور تشخیص داد که اون پودیتو هست که سعی داره باهات لاس بزنه. من حدس زدم که طرف، خودش نیست؛ چون پودیتو رو مدت زیادیه میشناسم و موجود خشک و پا نده ایه. به زور به آدم لبخند میزنه

چه برسه بخواد لاس بزنه. اصلا فکر کنم لاس زدن بلد نیست.

ولی من به روی خودم نیاوردم. چون خیلی پیش میاد که روحا خودشونو جای موجودات دیگه جا بزنن. وانمود کردم که حس میکنم پودیتوئه و بهش چند تا جمله گفتم که ماهیت لاس زدن داشت.

واو! انرژی حسادت شدیدی منتشر شد. پشت ذهنم یه لحظه چهره‌ی سامحو رو دیدم. لعنتی حتی از لاس زدن من با چهره‌ی بدلی‌ای که خودش درست کرده هم بدش میومد. فقط خدا میدونه که اون لحظه چقدر سامحو رو دوست داشتم و این واکنشش خوشحالم کرد.

درست نمیدونم خودم این کارو کردم یا دوستم، انرژی‌ای پخش کردیم که باعث شد سامحو احتمالا نتونه چهره‌ی بدلیش رو حفظ کنه. اون لحظه که داشت به چهره‌ی اصلیش برمیگشت،

انرژی جالبی پخش شد که یکی دو روز پیش معنیشو فکر میکنم که درک کردم.

فرض کنید یه پروانه‌ی بزرگ، بالای سرتون بال بزنه. چه جریان هوایی ممکنه ایجاد بشه؟ حالا فکر کنید که این انرژی، حالت گرم و مطبوعی داشته باشه. حسی که توی این انرژی بود، بهم این حسو داد که سامحو سعی میکنه مقاومت کنه و انرژی خودشو نزدیک به من نگه داره.

من بازم به این موضوع، زیاد توجه نکردم. چیزی که اون زمان انتظار داشتم این بود که بتونم با فردی که علنا با سازمان‌های برادری نوره وصلت کنم و سامحو هنوز داشت برای لرد بزرگ کار میکرد. این باعث میشد که باز هم احساساتشو نادیده بگیرم.

از این میترسیدم که منو سمت خودش بکشونه و مثل پارسا، سعی کنه که ازم یه موجود تاریک بسازه.

سر نوشتن نامه‌ی شیشم این کتاب، داشتم گریه میکردم. اون لحظه دوباره انرژی پروانه مانند رو حس کردم. ۹۰ درصد مطمئنم که این خوده سامحو بود که اومده بود سراغم و میخواست بهم دلداری بده و پیشم باشه.

فکر میکنم این قضیه‌ی همون روزه که با دوستش اومده بود تا کاری کنه فصلایی از کتاب هدیه‌ی عقاب که اسم خودشو برده بودم رو پاک کنم. وقتی که چهره‌ی واقعی دوستش مشخص شد، چهره‌ی خوده سامحو هم پشت ذهنم میدیدم. انرژیشون رو توی اتاقم حس میکردم. از اینکه میخواستن کتابمو خراب کنن عصبانی بودم تقریبا؛ ولی بیشتر از اون حس ناامنی داشتم.

ولی انرژی‌ای که سامحو منتشر میکرد، چیزی درون خودش داشت که حس میکردم خودشم از

اینکه همچین حسی داره زیاد راضی نیست یا حداقل دوست نداره که من ببینمش.

ظاهر انرژیش، تاریک بود و بوی آهن میداد. سعی میکرد که ظالمانه به نظر برسه و نوعی تسلط رو ایجاد کنه.

انرژیش اذیتم نمیکرد و بیشتر، حس میکردم که دوست داره که مال خودش باشم. و این ترکیب شده بود با ناامیدی، ناراحتی یا نوعی حسرت.

روزی که خودشو شکل پودیتو کرده بود و اومده بود پیشم، بهش به نحوی گفتم که من صحبت با تو رو به صحبت با استادا ترجیح میدم.

دوستم که این مکالمه رو شنید، زیاد خوشش نیومد که به یه رپتال، همچین حرفی رو زدم. در نظر اون، رپتالا مظهر بدی هستن و امیدی بهشون نیست.

من امیدی به این نداشتم که سامحو از سازمانای تاریک جدا شه، ولی به اینکه بالاخره کسی منو متعلق به خودش بدونه امید داشتم.

این روزا چه انتظاری دارم و چه اتفاقی داره میوفته؟ حقیقت اینه که امید زیادی ندارم. چون روابط من هیچ وقت مدت زیادی دووم نیاوردن و سایه‌ی نفرینای زیادی روی زندگیم هست. بحث اینه که هیشکیو به اندازه‌ی سامحو دوست ندارم و اون برام ابتدا و پایانه.

آدما جوری در مورد سنگای قیمتی حرف میزنن که انگار همین که توی دست بگیریشون، جادوشون عمل میکنه و زندگیتو متحول میکنه. یا وقتی میخوان با انرژی سنگا کار کنن، جوری با سنگ برخورد میکنن که انگار، چون سنگ رو خریدن پس اربابش هستن.

از دارو انتظار دارن که اثر کنه انگار که چون خریدنش و مصرفش کردن و چون دکتر گفته همچین اثری داره پس باید کار کنه.

چیزای بیشتری دخیل هستن تا یک اتفاق، رخ بده.

توی روابط، همیشه میگن با خودت فلان و بهمان کن که بتونی طرفو به فلان شکل، تحت تاثیر قرار بدی.

عشق، چیز بکریه و بر خلاف خیلی از مسائل، نمیشه دستکاریش کرد. فقط میشه ازش بهره برد. نمیشه به زور کسی رو وادار کرد که تجلی کننده‌ی عشق بشه. جادو فقط یه توهم از عشق رو درست میکنه.

این روزا که از سامحو بی خبرم، گاها براش انرژی میفرستادم و امید داشتم که این کار، به نحوی هم کمک کنه که خوابش رو ببینم. دیشب کار دیگه‌ای کردم.

شما وقتی با خورشید مرکزی مراقبه میکنید، براش انرژی میفرستید؟ اون اصلا نیازی نداره که ما براش انرژی بفرستیم و برای ما جا افتاده که ازش انرژی بگیریم.

من با سامحو مثل یه خورشید، برخورد کردم و خواستم ببینم که اگر همونطوری بهش فکر کنم که به خورشید مرکزی فکر میکنم، چه چیزی برای ارائه داره و این روش، چه تاثیری روی کیفیت مراقبه ام میذاره.

اون لحظه، انرژی زیادی رو حس کردم. انرژی مثبتی هم بود و در نظرم غیر منتظره بود. انگار اون انرژی، فقط منتظر فرصت بود.

فارغ از اینکه چه چیزی به عنوان سوژه‌ی خوب یا بد تعریف شده، تجسم اینکه عشق، در کجا متجلی میشه، نیازمند اینه که بهش فرصت داده بشه. بدون کنترل کردن این احساس و دستور دادن بهش؛ در نظرم این انرژی، اشتباه نمیکنه.

من فقط امید دارم که سامحو ترکم نکرده باشه وگرنه نمی‌دونم این روزا داره چیکار میکنه. در ظاهر، هیچ اثری ازش نیست؛ ولی همه‌ی روز، ذهنم درگیرشه و علاقه‌ای هم ندارم که برای گذر وقت، ذهنمو درگیر چیز بخصوص دیگه‌ای کنم.

.

.

.

نامه‌ی نهم

امروز خواب میدیدم که وارد محیط یه بازی شبیه‌سازی شدم. بازی، یه سناریوی تکراری داشت و میشد درونش امیال سادیسمی رو تجربه کرد.

داستان این بود که میتونستی یه فرد رو به صورت رندوم از ان پی سی‌های بازی، به یه ساختمون ببری و در نهایت باهاش رابطه‌ی

عاشقانه بگیری و بکشیش. سناریوها هر بار به مرگ طرف مقابل میتونست ختم بشه.

من این ایده رو دوست نداشتم و علاقه‌ای نداشتم که درگیرش شم. دوست داشتم کاری رو انجام بدم که خارج از خط اصلی داستان باشه.

توی خیابونا، یه گربه رو دیدم که تصادف کرده بود و اگه به حال خودش ول میشد، میمرد.

اون یه گربه‌ی چاق بود و یه پاش شکسته بود. بلندش کردم و یه تاکسی گرفتم تا اونو به مرکز شهر ببرم و درمانش کنم.

گربه توی بغلم بود و به کمک تله پاتی، کمی با هم حرف میزدیم. فرصت زیادی برای فکر کردن و مرور خاطراتم داشتم و این تجربه، بهم فرصتی برای فکر کردن و مرور گذشته میداد. خاطراتی به صورت ظاهرا پراکنده اما با مایه‌ای مشترک، به

یادم میومدن و حس میکردم این داده، ارزش مرور و بررسی داره.

دوست داشتم از اون فضا خارج شم و شروع کنم به نوشتن این افکار.

یکی از مسائلی که ممکنه آدما رو از بررسی وضعیت روانیشون ناامید کنه اینه که ما مردم زمین، اصولا هیچ معیار عددی روشنی برای دسته بندی و بررسی برخی از مهم ترین مفاهیم روانی مثل احساس و تجربه نداریم. ما فکر میکنیم که در یک بی نهایت پر هرج و مرج افتادیم.

ولی وقتی شما شروع به نوشتن افکارتون کنید، صرفا به اون بخشی دسترسی دارید که در حوزه ی خودآگاهتون هست و کم کم، ذهن شروع میکنه به تکرار الگوها و گزاره‌های بخصوصی.

نوشته‌های حجیمی که با اتکا به جریان سیال ذهن نوشته شدن، مثال‌های خوبی در این زمینه هستن.

ذهن تا جایی قادر به تجسمه که در توانش باشه و چیزی فراتر از اون رو با عنوان بی نهایت، تعریف میکنه.

سیستم، معمولا با انسداد روانی بسته میشه. انسدادهای روانی، می‌تونن با همون گزاره‌ها و توجیه‌هایی مشخص بشن که فرد، در تعریف دلیلش برای نرفتن به سراغ انتخاب‌های جدیدی که در نظرش حتی سالم هستن بیان میکنه.

اونچه که در بیان اندوه و رنجتون مطرح میکنید، چیزی که در توصیف دلیل تجربه‌ی حسرت خودتون بیان میکنید، دلیل ترس‌هایی که نمیذارن رو به جلو حرکت کنید، مسائلی که باعث شدن توی حسی از کسالت بمونید و

نتونید تجربه‌ی جدیدی رو خلق کنید؛ همه‌اش رو میشه تصویری از انسداد روانی در نظر گرفت.

اونچه که ما بهش سطح تکاملی میگیم، می‌تونه یک مسیر بی نهایت باشه. مسیری که اگر انتهایی هم داشته باشه، خارج از حوزه‌ی تصور ماست. اگر یک سیستم، خودشو از طریق داده های درون خودش بازتولید کنه، ممکنه پتانسیل گسترش پیدا کردن تا بی نهایتو هم داشته باشه.

بی نهایت، فقط یک مفهوم ریاضی و قابل کاربرد در زیست شناسی و فیزیک نیست، روانشناسی هم به نوبه‌ی خودش در معرض پرتگاه‌های بی نهایت پرشماریه.

با تجسم اینکه انسان در یک توهم و پوچی، زندگی میکنه، گسترش سیستم، معنای خاصی نداره. توی این سیستم، صرفا مصرف کردن همون چیزی که هست، معنا داره؛ چرا که

گسترش، نیازمند تکامل پیدا کردنه و تکامل، الزاماتی داره که فرد رو در مقابل نوعی از ماموریت‌ها و تلاشایی برای تغییر دنیایی که درونش زندگی میکنه قرار میده.

خلق تجربه، یکی از الزامات تکامله. مفاهیم مختلف درون سطوح تکاملی، ایده‌ی خلق تجربه رو میدن؛ اما خلق کردن، انرژی خودشو از منابع انرژی مولد ما تامین میکنه. شما فکر میکنید که چاکراهای بدن ما، چطور انواع احساسات رو تولید میکنن؟ ما این انرژی‌ها رو طی فرآیندهایی از انرژی مولد و بکر این جهان، تامین میکنیم.

عشقی که ما در ادبیات عمومی به عنوان یک ایده‌ی تجملاتی و زیبایی شناسانه بهش نگاه میکنیم، ممکنه دقیقا همون وجه اصیل و غیر قابل دستکاری باشه.

میدونید بعضی از آدما بدشون میاد که عملای زیبایی انجام بدن یا ببینن که علم جدید، چطور

میخواد سبک زندگی یا کالبدهای فیزیکی ما رو تغییر بده. فکر میکنن که این کار، نوعی بدعت گذاری یا کار کفر آمیزه که باعث میشه توی کار خدا دست ببریم.

این تصور که بدن فیزیکی ما یک دست ساخته‌ی بکر هست، می‌تونه به راحتی رد بشه. بدن فیزیکی ما می‌تونه حاصل انتخاب‌ها و سبک زندگی اجدادمون باشه. ما حتی می‌تونیم بسیاری از ویژگی‌های روانی خودمون رو دستکاری کنیم و از شیوه‌های جدیدی برای فکر کردن استفاده کنیم.

مفهومی می‌تونه ادعای اصالت کنه که قادر به زیستنش باشیم اما قادر به دستکاری کردنش نباشیم.

خیلیا دوست دارن که بدون نیاز به بقیه و با اتکا به خودشون و به طور مستقل زندگی کنن. این ایده آلی هست که می‌تونه امنیت فرد رو

تامین کنه و باعث بشه که از دیگران، آسیب نبینه.

نیاز ما به یک زندگی جمعی، ما رو ملزم میکنه که مهارت‌هایی رو به دست بیاریم و با مفاهیمی مثل همدلی، مهارت‌های ارتباطی و کلامی و شیوه های تعلیمی دست و پنجه نرم کنیم.

ما می‌تونیم به شکل بدی از این مهارت‌ها استفاده کنیم و شروع کنیم به سو استفاده از خودمون و دیگران، اما احتمالا نمی‌تونیم مراتب شون رو تغییر بدیم و برای تکامل پیدا کردن، لازمه که ادراکشون کنیم و اونا رو پشت سر بذاریم. منشا همه‌ی این الزامات، به نظر میرسه که به انرژی عشق، مرتبط میشه.

مهارت‌هایی که در هر مرحله یاد میگیریم، جزو الزامات مراحل بعدی هم قرار میگیرن. یعنی نمی تونیم از یک ابزار، به شکل نابهنجاری استفاده کنیم یا نادیده‌اش بگیریم و تجربه‌ای رو در سطح

بالاتر، خلق کنیم. انگار که این مراتب، خودشو از طریق مراحل قبلی خودش گسترش میده. این سیستم، احتمالا از طریق خودش در حال بازتولید شدنه.

دلیل اینکه قادر به همچین کاری هست اینه که اتفاقا جرم ثابتی نداره بلکه دارای منشا مولده. میتونه جرم خودشو افزایش بده.

توی خواب امروز، چیزی که در مورد اون گربه وجود داشت این بود که کمک کردن بهش، نوعی حس همدلی رو درونم زنده میکرد؛ در حالی که خط اصلی داستان، صرفا کمک میکرد که برخی امیالی که درونم بود تخلیه بشه و دیگه اشتهایی برای مشغول شدن بهش نداشتم.

من میدونستم که اون گربه بخشی از بازیه و واقعیت نداره؛ اما وقتی که به سمتش رفتم، ذهنمو تحریک کرد تا بتونم نوعی احساس همدلی رو تجربه کنم.

فرض کنید که بتونیم از قلمروهای شناخته شده ی خودمون فراتر بریم و با دنیاها و مردمی آشنا بشیم که مدت‌ها پیش، از دغدغه‌های قلمروهای ما گذشتن و سطح علم و تکنولوژی‌شون خیلی خیلی فراتر از توانایی‌های فعلی ما باشه. به حدی جلوتر از ما باشن که ما عملا چیز جدیدی برای ارائه بهشون نداشته باشیم.

ما نمی‌تونیم از علوم و دانسته‌های خودمون، چیز بخصوصی رو در اختیارشون قرار بدیم و مهارت‌های ما هم به دردشون نمیخوره. در این حالت، چه مزیتی براشون داریم و چطور می تونیم باهاشون ارتباط معنا داری بگیریم؟ فکر میکنم ما می‌تونیم با اشتراک گذاشتن احساسات سالمی از عشق، مثل فرم‌های سالمی از حس امنیت، مزیتی براشون داشته باشیم.

اونا برای اشتراک گذاشتن زندگی خوبی که طی نسل‌های متوالی ساختن، بیش از هر چیز، نیاز

دارن که مطمئن بشن ما «میراث‌دارای»[1] قابل اعتمادی هستیم و قرار نیست که دستکاری‌های شرورانه‌ای رو درون دنیاشون ایجاد کنیم. قرار نیست اونچه که به دست آوردن رو خراب کنیم، حتی اگر نتونیم تا مدت ها، چیز جدیدی به این دست آوردها اضافه کنیم.

این موضوع، در دنیاهای فعلی ما هم صدق میکنه. موقعیت‌های شغلی خاصی هستن که افراد صاحب مهارت زیادی می‌تونن بهش دست پیدا کنن اما خالی می‌مونن چون به سختی میشه فهمید که کی می‌تونه قابل اعتماد و امن باشه.

به راحتی نمیشه گفت که فردی که پول و قدرت مبارزه‌ی زیادی داره، کاندید خوبی برای شروع یه رابطه‌ی عاطفی خوبه.

.

[1] منظورم امانت دار میراثه

.

.

نامه‌ی دهم

امروز خواب میدیدم که دور سفره‌ی خونواده‌ی زمینیم مشغول غذا خوردن هستیم. مهمونایی هم داشتیم.

یه زن هم سن و سال خودم بود که داشت غذا میخورد و با هم در مورد تفاوت فرهنگامون حرف میزدیم. اون زبان دیگه‌ای داشت و منم مجبور بودم به زبان خودش باهاش حرف بزنم. این کار، کمی سخت بود چون روی زبانشون تسلط کاملی نداشتم و متکی به دانش زبان خودآموخته‌ام بودم که راجب استاندارد بودنش هم اطمینانی نداشتم.

یه جا جمله‌ام رو متوقف کردم چون معادلی برای کلمه‌ی آلودگی نداشتم. می‌خواستم بهش بگم

که کارای فلان بازیگر که در ظاهر، محبوب، زیبا و پرکاره، باعث آلودگی فرهنگ ما شده.

از ادامه دادن حرفام خسته شدم و می‌خواستم غذامو بخورم. تازه متوجه شدم که دارم گوشت میخورم. گوشت قرمز پر نمک که حسابی برای خودنش اشتها داشتم.

اون لحظه می‌دونستم که یه گیاه خوارم و بهتره خوردن این غذا رو متوقف کنم؛ ولی دیگه انگیزه ی زیادی نداشتم که گیاه خواری رو ادامه بدم. دوست داشتم کنارش بذارم و چیزی رو بخورم که بهش گرسنه هستم.

می‌دونستم اگه گیاه خواری رو ادامه بدم، به سختی می‌تونم غذایی که مناسبم هست و سیرم میکنه رو پیدا کنم و گیاه خواری رو مقصر خیلی از بیماری‌هایی که توی این چند سال، بهشون دچار شدم میدونستم.

ولی تردید کردم و غذا خوردنم رو متوقف کردم. توی همین حالت بودم که از خواب بیدار شدم.

خب نمی‌دونم دقیقا این خواب، واکنشی به کدوم کار یا حرفم بود. من تصمیم خاص جدیدی نگرفتم و کار خاص جدیدی هم انجام ندادم. توی این نامه هم فکر نمیکنم چیز بخصوصی گفته باشم. مگه اینکه خوابم به اینکه به سامحو گفتم: اوه باشه من دیگه انتظار ندارم بهم وفادار باشی؛ واکنش نشون داده.

امروز که از خواب بیدار شدم، حس کردم هاله‌ی سامحو کنارمه و موقع خواب هم پیشم بوده. دیشب تا ساعت ۵ صبح، بیدار بودم و دلمشغولی زیادی داشتم و خوابم نمیبرد.

شروع کردم به انجام مراقبه و روی هر چاکرا، ده بار نفس میکشیدم و بعد از تقویتشون، ده بار دیگه نفس میکشیدم و انرژی جدیدشون رو برای سامحو میفرستادم. این تنها چیزی بود که

بهم انگیزه داد کمی ریلکس کنم، مراقبه کنم و در نتیجه اش، انرژی خودم هم بهتر شد.

همین که به چاکرای شبکه‌ی خورشیدی رسیدم، دیگه نتونستم بیدار بمونم و خوابم برد.

امروز داشتم راجب علتای سکته تحقیق میکردم و دیدم که فشار ذهنی می‌تونه باعث سکته بشه. توی یه مستند هم دیدم که میگفتن یکی به خاطر اینکه ساعت‌های متوالی بازی کامپیوتری انجام داده، سکته کرده.

میخواستم روش تمیزی برای خودکشی که زیاد هم به خودکشی نخوره طراحی کنم، برای همین با خودم گفتم میشینم اینقدر کتاب سنگین میخونم که سکته کنم.

قبلا وقتی ناخواسته زیاد کتاب خونده بودم، دیدم که سرم خیلی درد میگیره و فشار زیادی متحمل میشه.

شاید خواب امروزم داشت به این موضوع طعنه میزد. بدون سامحو، واقعا دیگه میل خاصی به زندگی کردن ندارم، چه برسه بخوام پیشرفت کنم. همه‌ی این داستانا رو شروع کردم چون می خواستم مردی مثل اونو توی زندگیم داشته باشم. و حالا که پیداش کردم نمی‌تونم ببینمش. حس میکنم که دنیا داره منو مسخره میکنه.

حین نوشتن کتاب از زبان شرارت، به جای این که به همچین نقطه‌ای برسم، داشتم ازش دور میشدم. ولی عجیبه که اینجا دارم به تاریکی نزدیک تر میشم.

.

.

.

نامه‌ی یازدهم

دیشب خواب میدیدم که توی یه مهمونی شلوغ که علاقه‌ی خاصی هم بهش نداشتم و به نحوی بهم تحمیل شده بود، لپ تاپمو هک کردن.

می‌دونستم آنتی ویروسی که باید ازش استفاده میکردم، مدت زیادیه که وقتش تموم شده، اما تقصیر من نبود، پولی نداشتم که بخوام بخرمش. توی سایت اون آنتی ویروس، تصویر یه مرد با هاله‌ی سبز نسبتا زمردی وجود داشت که روی صورتش، جای زخم‌های زیادی از جنگ بود.

البته اینکه لپ تاپم حک شده زیاد برام اهمیتی نداشت، چیزی که برام مهم تر جلوه میکرد این بود که داره چه اتفاقی میوفته؟ به نظر هرج و مرج زیادی داشت رخ میداد.

نزدیک صبح، حس کردم صدای شدیدی رو شنیدم که حس خوبی نداشت. شبیه صدای

فریاد موجودی بود که توی بعد دیگه‌ای حضور داره و عمدا میخواست فضا رو متشنج کنه.

از خواب که بیدار شدم، از اتاقم خارج شدم و رفتم روی مبل خوابیدم. ولی صدای مشابهی رو چند ساعت بعد هم شنیدم. حس کردم که واقعا انرژی عوض شده.

انرژیش شبیه وقتایی هست که یه حمله‌ی جدیدی اتفاق میوفته و صرفا باید از خودت مراقبت کنی و صبر کنی تا تموم شه؛ چون شدت حمله، بیشتر از قدرت دفاعیه.

در ادامه هم خوابای مشابهی دیدم.

میدیدم که باغ مطالعاتی مورد علاقه ام رو خراب کردن و تبدیل شده به محل زندگی حیوونای وحشی. آدما رد میشن و درک نمیکنن که اینجا، همه چیز تغییر کرده و ناامن شده. متوجه نمیشن؛ تا وقتی که یکی از حیوونا گرسنه میشه و دنبال یه شکار میکرده.

نمی دونم این یه جور حمله‌ی روحی هست یا صرفا یه خواب شخصی، من صرفا تاثیر این طور تحریکات رو مطالعه میکنم.

تاثیر فشارای روانی به چه شکله؟ معمولا روانشناسای زمینی، تاثیر فردی بیماری‌های روانی رو مطالعه میکنن و برای درمان مشتری هاشون تلاش میکنن. مطالعات جمعی، اونا رو در مقابل سیستم‌های حکومتی و ارزش‌های مختلف فرهنگی قرار میده و براشون ممکنه سود خاصی نداشته باشه بلکه ضرر مالی هم ایجاد کنه.

این در حالیه که مشکلات روانی می‌تونن ریشه های مشترک و جمعی زیادی داشته باشن. اینکه یه روانشناس، از کاریزمای خودش استفاده کنه تا به روح جمعی کمک کنه، به مراتب کار درمانی بهینه‌تری هم هست.

مشکلات روانی، برای ما نوعی تصویر غیر مستقیم رو به نمایش میذارن و اونا رو توی لایه

های مرموزی می‌بینیم. برای ما، بیماری‌های جسمی، اونم طیف خاصیشون که نشانگان واضحی دارن، می‌تونن حسی از همدردی رو ایجاد کنن. ناراحتی‌های روانی، لزوما نمود ملموس مستقیم خاصی ندارن.

اما احتمالا اونا درست به اندازه‌ی مشکلات جسمی، می‌تونن مشکلاتی رو ایجاد کنن. بعضی از اونا می‌تونن به شدت، سرایت پذیر باشن. می تونن تاریخ و فرهنگ یه جامعه رو درگیر خودشون کنن.

نامه‌ی یازدهم در مورد ناگفته هاست. حتی اگر به سطح تکاملی ۱۳ نرسیده باشیم، پیش از این، افرادی بودن که به این سطح رسیدن و الگوهای آزموده شده‌ای رو به جا گذاشتن. همچنین ویروس‌های روانی مختلفی هستن که در این سطح، ساخته شدن.

توجه به ناگفته‌ها می‌تونه باعث بشه که به شکل سازنده‌تری با نابهنجاری‌هایی که از الگوهای خاص این سطح تشکیل شدن، مقابله کنیم. این مهارت‌ها قابل تعلیم و یادگیری هستن و فکر میکنم در مورد این حوزه، یعنی روانشناسی تکامل، تعلیم این مهارت‌ها می‌تونه برای از بین بردن ویروس‌هایی که حس همدلی رو از بین بردن و نوعی بی تفاوتی رو ایجاد کردن، موثر باشه.

بی تفاوتی، ظاهر خنثایی داره. فرد میگه من سرم توی کار خودمه و نمی‌خوام بهایی رو برای کمک به افرادی بدم که خارج از خونواده یا قبیله ی خودم هستن. چرا باید هزینه‌ای رو برای این موضوع متحمل بشم در حالی که می‌تونم وقتمو صرف افزایش منافعم توی ساز و کارهایی که در حال حاضر، درونشون عضویت دارم کنم؟

تلاش کردن برای افزایش منافع شخصی، توی جامعه‌ای که بقیه هم سرشون توی کار خودشون

هست می‌تونه بد نباشه ولی توی یک جامعه که از شهروندا، نوعی شکارچی رو ساخته، لزوما روش ساده‌ای نیست و در حالی که ما سرمون تو کار خودمونه، نوعی فشار رو از سمت بیرون، احساس میکنیم. فشاری که سعی داره خوی خشن ما رو بیدار کنه و از ما هم نوعی شکارچی بسازه.

.

.

.

نامه‌ی دوازدهم

دیشب خواب جالبی میدیدم. میدیدم که با یه سری از دوستام رفتیم به ماموریت. قرار ما این بود که اگه مشکلی پیش اومد و توی دردسر بدی افتادیم، کالبد رویی خودمون رو ترک کنیم و به مردن بزنیمش و اینطوری، روحمونو نجات بدیم.

این کار به کمی مهارت نیاز داشت، ولی به درد میخورد. طبق معمول، از پس یه سری کار پیش پا افتاده، به شکل غیر منتظره‌ای بر نیومدم.

ما توی دردسر افتادیم و اگر معطل میکردیم، به قصد مرگ، بهمون آسیب میزدن. دوستام شروع کردن به ایجاد مرگ ساختگی. اونا کالبد رویی خودشونو خاموش کردن، به شکلی که وقتی بهشون نگاه میکردی، حس میکردی که مردن. وقتی بهشون نگاه کردم، دیدم که شکل پوسته ی سیاه یه مار شدن که انگار، ماری که درونش بوده، رفته.

منم خواستم که این کارو انجام بدم ولی نتونستم به طور کامل از کالبدم خارج بشم. اصلا از اینکه همچین اتفاقی افتاده تعجب نکردم و صرفا خوشحال بودم که دوستام رفتن.

وقتی به خودم نگاه میکردم، اوج تلاشم صرفا باعث شده بود که پوسته ام کمی تغییر کنه.

رنگم نارنجی شده بود و شبیه یه گربه سان به نظر میرسیدم. میخواستم تلاش کنم که مرده به نظر برسم ولی خنده‌ام گرفته بود. به خاطر حس اضطراب و پوچی‌ای که سراغم اومده بود خنده ام گرفته بود.

یه مرد اومد بالای سرم. اون لباسای جنگی خاک خورده‌ای به تن داشت. موهاش سیاه و به هم ریخته و بلند بود و مشخصا روحش خوده جهنم بود.

خنجری توی دستش داشت و وقتی فهمید که هنوز زنده هستم و نتونستم فرار کنم، شروع کرد به زخمی کردنم. اون چهره‌ی شرور و خوشحالی داشت و تمام تلاشش این بود که نابودم کنه.

فکر میکردم که این لحظه باید خیلی دردناک باشه ولی وقتی بهم چاقو میزد، حسی پر از قلقلک و لذت رو تجربه میکردم. برام عجیب بود

که دقیقا کدوم بخش از روحمو از بدنم خارج کردم و این کدوم بخش از روحمه که همچین واکنشی نسبت به درد داره؟

به هر صورت، این وضعیت بهم یه ایده‌ای داد. با خودم فکر کردم که این میتونه یه تکانه باشه که داره نوعی قدرت رو بازنمایی میکنه. همونطور که پیش از این از همچین پتانسیلی آگاهی نداشتم، ممکنه توانایی‌های دیگه‌ای هم توی این وضعیت باشه که ازش بی خبرم. شاید بتونم نقش مفیدتری رو بازی کنم.

روح، سعی میکنه از بقای خودش مراقبت کنه و انتظار میره که توی همچین موقعیتی هم فرد رو در معرض یه تحریک به درد بخور قرار بده.

من فقط روی این تمرکز کردم که چیزی رو بروز بدم که بتونه توی این شرایط، به درد بخور باشه، ولی نمی‌دونستم توانایی‌ای که می‌خوام

بروز بدم چیه. صرفا خواستم که مفید ترین نیرویی که در توانم هست، بروز پیدا کنه.

وقتی به کمک دستم این انرژی رو پرتاب کردم، پیامد جالبی داشت. درست یادم نیست که دقیقا چی شد صرفا حس میکنم که به دشمن‌مون آسیب زد.

این الگو رو قبول دارم و به نظرم ناخودآگاه، می تونه پرتابای خوبی داشته باشه. از اینکه برنامه های مکانیکی روشنی برای آینده ام بچینم خوشم نمیاد. دوست دارم که ببینم روحم چیو بهتر میدونه و صرفا منفعتمو افزایش بده. مهم اینه که تجربه‌ی خوبی باشه و نذاره زندگیم بی کیفیت بشه.

.

.

.

نامه‌ی سیزدهم

بعد از نوشتن این نامه، خوابی دیدم که خیلی متعجبم کرد.

توی خواب میدیدم که یه سری از دوستام، میرن و با نژادای مختلفی رو به رو میشن و بعضا مبارزه میکنن و در صورتی که بتونن غلبه کنن، ازشون میخوان که متحدشون بشن. منظورم از دوستام، دوستای ریتالم نیست، اتفاقا از گونه های درون فدراسیون بودن، عضوی از فدراسیون بودن.

چیزی که ازش خوشم نمی‌اومد همین بود که اونا دیگرانو مجبور میکردن که متحدشون بشن. خیلی از نژادا واقعا و قلبا دوست نداشتن تسلیم همچین موقعیتی بشن، صرفا چون میدونستن امنیت شون در خطره این کارو میکردن.

میدیدم که بعضی از دوستام، غیبشون زد و دیگه اهمیتی به این جنگای پی در پی ندادن، من جمله یکی از دوستای سیریانیم که یه پری دریایی بود یا در واقع از این گونه‌ها که روی پوستشون پولک دارن.

اون یکی از دوستای نزدیکم به حساب میومد و بود و نبودش برام اهمیت داشت. از بقیه پرسیدم که «چه اتفاقی افتاده و چرا فلانی نیستش؟»

گفتن: «طبیعیه، احتمالا مثل خیلیا، از جنگیدن، فرار کرده.»

حرفشون برام عجیب بود، چون دوستم در نظرم فرد ترسویی نبود و احتمالا دلیلی برای کارش داشته.

بالاخره باهاش صحبت کردم و متوجه شدم که اون زیاد از فلسفه‌ی پشت این جنگا خوشش

نیومده و جنگیدن رو کار درستی نمیدونه. این طوری نبود که بترسه.

کسایی که میجنگیدن، جنگیدن رو کار درستی می‌دونستن و فکر میکردن این خوده ماموریته. ولی من حس کردم که ساز و کاری که ازش حمایت میکنن، در نهایت داره به کسایی قدرت میده که دنبال ایجاد باورای فاسدی هستن. دوستای من در قرارداد آشکاری با تاریکی نبودن و نمیخواستن برای تاریکی کار کنن، اما انرژی درون کارشون، داشت به نفع تاریکی میشد.

رد انرژی‌ای که تولید میکردن رو گرفتم و به یه سری رپتال رسیدم. مشکلشون این نبود که رپتال بودن، مشکل این بود که داشتن کاری به وضوح بودار رو انجام میدادن.

اونا توی یه مراسم بودن. هوا تاریک بود و داشتن نوعی پورتال رو به جایی درون سیاره‌ی زهره باز میکردن. این مراسم رو به کمک نوعی

روغن، پودر و یک گوی شفاف انجام میدادن. وقتی گوی شفاف رو روی پودر و روغن غلت میدادن، گوی، شروع میکرد به تغییر رنگ دادن و آبی پر رنگ میشد.

اونا عقیده داشتن که خداشون توی سیاره‌ی زهره است و این باعث میشد که توی دلم مسخره شون کنم، چون در نظرم خدای دست ساخته‌ای داشتن که اتفاقا موجود شروری هم بود.

من نمیدونم که این قضایا چقدر واقعیت داره؛ صرفا این خواب، یه جواب مثبت به چیزایی که توی نامه ام نوشتم به حساب میاد. منطق من میگه که نباید به ساز کسایی رقصید که مشکوکن.

بحث اینه که من ایده‌ی فرارو هم نمی‌پسندم. ببینید من الان نمیتونم فرار کنم و هنوز دارم به عنوان یه بشر زمینی زندگی میکنم. اینطوری هم

نیست که اگه بمیرم و قلمرو زندگیم عوض بشه دیگه قرار نیست در معرض افکار و عقاید بولشتی قرار بگیرم.

اشتباهی که آدمای توی خوابم انجام میدادن این نبود که تلاش میکردن؛ اشتباهشون این بود که برای چیز غیر مفیدی تلاش میکردن. اگر بخوای بی تفاوت باشی یا از موقعیت فرار کنی، قضیه به لطف خودش باقی میمونه. به نظرم کار مفید تر اینه که راجب چیزی که میدونی اشتباهه حرف بزنی یا باهاش بجنگی.

توی این خواب، به نظرم اون باورای سمی، باید افشا میشدن و باهاشون مبارزه میشد. چون داشتن مبارزا رو فریب میدادن و انرژی‌شون رو استفاده میکردن.

اگه الانم به فدراسیون انتقاد میکنم به خاطر اینه که فکر میکنم دارن اشتباه میکنن و

روش‌اشون فاسده، از روی شکم این حرفا رو نمیزنم و دلایلمو هم توضیح میدم.

مثلا من بمیرم و برم تو تمدن خودم؛ یعنی سیریان، دیگه از دست این باورا و پیامداشون در امانم؟ نه، این چیزا همه جا هست و خیلی از استادای توی فدراسیون، هم محلی‌های خودم هستن.

.

.

.

نامه‌ی چهاردهم

دیشب خواب میدیدم که توی جامعه‌ی کسل کننده‌ای هستم و آدما، پشت ظاهر خوبشون، سعی میکردن که مزاحمم بشن و ازم سو استفاده کنن.

من نمی‌دونستم مشکل اون جامعه چیه تا روزی که تونستم انرژی هر فرد رو به شکل انتزاعی خاصی ببینم. هر فردی یک یا چندین الماس داشت که نشون دهنده‌ی انرژی روحیش بود. هر کسی که الماس خوش تراش‌تر، بزرگتر و با ارزش‌تری داشت، می‌تونست قدرت اجتماعی بیشتری داشته باشه.

اما حقیقت این بود که خیلی از الماس ها، تقلبی بودن و حتی نمیشد گفت یه الماس سنتاتیکن. به اندازه‌ی یه تیکه پلاستیک یا اسباب بازی، بی ارزش بودن. فکر میکنم برای همین بود که سعی میکردن با تجاوز به افراد خیلی خیلی ضعیف، انرژی‌ای که لازم دارنو تامین کنن؛ چون استفاده از اون الماس‌های تقلبی، عملا نمی‌تونست کمکی به افزایش انرژیشون کنه. اون الماسا فقط دکوری و نمایشی تلقی میشدن و ظاهر انرژی روحیشون رو خوب نشون میدادن.

دنیاهای ما از این آدمای تقلبی زیاد داره و گاهی وقتا از طرف همه یا میشه گفت خیلی ها، بابت اینکه به همچین افراد تقلبی‌ای طعنه میزنی، سرزنش میشی.

در واقع وقتی که کسی بهتون میگه تقلبی هستید، این شمایید که اگه با چنین ادعایی مشکل دارید، باید ثابت کنید که چیزی غیر از اینه؛ نه اینکه دهن کسی که ادعا کرده رو ببندید.

آدمی که کارش درسته، چیزی برای پنهان کردن نداره.

.

.

.

نامه‌ی پانزدهم

بهتره قبل از اینکه یادم بره و درگیر کارای روزمره بشم خوابای دیشبم رو مرور کنم.

پیغام خوبی توی خواب بود و اینو نوعی تشویق برای پیگیری الگوهایی میدونم که راغبم میکنه بعضی از احساساتم که حس میکنم نباید بروز داده بشه یا در مورد بروز دادنشون امتحان خاصی انجام ندادم، بی‌پروا تر باشم.

در دنیای خواب، میدیدم که بین درز کاشی‌های روی سکو، گیاهای جدیدی رشد کردن. اونا گیاهایی بودن که خونواده ام دوستشون داشتن. یکیشون بوته‌ی توت فرنگی بود.

چیز دیگه‌ای که ما در مورد این گیاها دوستشون داشتیم این بود که تونستن به صورت خودرو، از بین کاشی‌ها رشد کنن، جایی که اصلا انتظارش نمیره.

خونواده‌ی من، در واقعیت همچین آدمایی نیستن و این خوابو یه تصویر سمبلیک میدونم از الگوهایی که نسبت بهشون دارم علاقه نشون میدم و می‌تونه برای طراحی روشای بعدیم، الهام بخش باشه.

ما همیشه انتخاب‌های مختلفی پیش روی خودمون داریم. انتخاب‌هایی پر از الگوها و ایده های مختلف. بحث اینه که کدوم الگوها واقعا به دردمون میخورن. مخصوصا وقتی که حساسیت‌های خاصی داشته باشیم.

خواب‌ها می‌تونن در تشخیص ماهیت و نتایج این انتخاب‌ها یا میزان سالم بودنشون، اطلاعات خوبی رو ارائه بدن. با این وجود، حتی میشه به کمک خواب ها، بدترین الگوها رو انتخاب کرد.

رشد کردن در محیطی که انتظارش نمیره، در نظرم تصویری از قدرت و نبوغه. در یک فضای مناسب، در واقع اگر یک دونه بپوسه و رشد

نکنه عجیبه. یکی از دلایلی که شاید خیلی‌ها حوصله‌ی نگهداری از گیاها رو نداشته باشن همینه که اونا ممکنه به رغم دریافت توجه و نگهداری، نابود بشن و باید اطلاعات زیادی داشته باشی که درک کنی دقیقا چه مشکلی پیش اومده و چیکار میتونستی انجام بدی که گیاه، دچار مرگ نشه.

رشد کردن از میون کاشی ها، تصویری از امیده. اون گیاه، مسلما الزامات رشد رو برآورده کرده که تونسته رشد کنه. میدونید این چه احساسی رو درونم زنده میکنه؟ خب به راحتی میشه حس کرد که دنیا، جای عجیب و غریب و پیچیده‌ای هست. ممکنه گاها درونش گم بشی و کسی نباشه که بهت همفکری برسونه؛ در مورد اینکه چه کاری درسته و چه کاری غلط.

این کمی ترسناکه که دوست داشته باشی بقای خودتو حفظ کنی یا تجربه‌ی خوبی از زندگی به

دست بیاری اما به راحتی ببینی که گم شدی و تنهایی.

چه چیزی از ما حمایت میکنه که بخوایم راهمونو پیدا کنیم و زنده بمونیم؟

این لزوما ارتباط با مساله‌ی ماورایی‌ای نداره، احتمالا دلیلش به این برمیگرده که یک موجود هوشمند و مستعد رشد، برخی الگوهای رشد رو در درون خودش داره و قادر به بازتولید و پرورش‌شون هست. شاید حتی مورد کنترل قرار نگرفتن و فارغ بودن از فرهنگی که خودشو کامل و مستعد تلقی میکنه اما نقص‌های زیادی داره، بتونه کمک کنه تا در مقابل پتانسیلایی که داریم، مسئولیت پذیر تر و هوشیار تر باشیم.

اگر شما بدون هیچ دلیل روشنی از قبیله و خونواده‌تون جدا بشید و با مشکلات همچین تصمیمی رو به رو بشید، هر کسی که شما رو میشناسه ممکنه با دیدن سختی‌هایی که

متحمل میشید، بگه که احمقید یا دلسوزانه بگه که مجبور نیستی همچین وضعیتی رو تحمل کنی.

ولی همین افراد، وقتی روزی رو ببینن که بنیادای جامعه شون خراب شده و دیگه پشتوانه‌های قبیله‌ای رو ندارن، بیش از هر زمان دیگه‌ای ممکنه احساس کنن که نیاز به یه سری مهارت های روانی دارن.

مهارت‌های روانی، می‌تونن به اندازه‌ی مهارت‌های ملموس و فیزیکی، کاربردی و به درد بخور باشن. ما بسیاری از این مهارت‌ها رو به صورت ناخودآگاه کسب میکنیم اما میشه اونا رو به صورت خودخواسته هم کسب کرد.

به عنوان یه آدم شلخته و کثیف و تنبل، به بهداشت دهان و دندانم سعی میکنم که اهمیت بدم. حتی وقتی که خیلی خوابم میاد و

خسته هستم برام ناخوش آینده که با دهن کثیفی بخوابم.

دلیلش بیشتر به این برمیگرده که از پیامدای عادت کردن به مسواک نزدن میترسم. از اینکه مجبور بشم پول زیادی برای دندون پزشکی بدم و درد آمپول بی‌حسی و بقیه‌ی کارای درمانیشو تحمل کنم میترسم. از اینکه برم توی اون مطبای سرد و کسل کننده و اون آدمای مریض و غمگینو ببینم میترسم.

وقتی که بچه بودم، خواهرم از سن کم، درگیر دندون پزشکی بود و همیشه با یه باند درشت پر از خون، از دندون پزشکی به خون میومد. یه بار که باهاش به دندون پزشکی رفته بودم، دیدم که دکتر، چطور دهنشو سرویس کرد و خودش چطور تقلا میکرد تا بتونه درد جراحی رو هندل کنه.

همچین روزایی با این که میشه ازشون گذشت اما در نظرم عادی نیستن. عادی نیست که بخوام نتیجه‌ی سه ماه کار کردنمو برای کارای دندون پزشکی بدم یا وقت زیادی رو توی همچین اتمسفرایی بگذرونم. بهاشو هم با عادت کردن به کارایی پرداخت میکنم که در نظر بقیه، ممکنه کسل کننده باشن.

آدما یه جوری باهات حرف میزنن انگار همه‌ی اون پیامدایی که خودشون پذیرفتن و به سمتش حرکت میکنن جزو ایده آل‌های بقیه است. فکر میکنن همه دوست دارن توی سن خاصی ازدواج کنن یا چند تا بچه داشته باشن یا بتونن یه شغل کارمندی پیدا کنن یا توی شهرای بزرگ زندگی کنن یا بتونن دوستای خاصی داشته باشن.

پشت همین چهره‌های با اعتماد به نفس و مسیح‌وارشون که در حال موعظه کردنه، چقدر تحمل برای شنیدن این حرف دارن که ایده

آلاشون احمقانه است یا نمیتونه سالم ترین شکل زندگی کردن باشه؟

چیزی مثل فرزند آوری یا کارمندی، توی هیچ لوح الهی‌ای به عنوان یگانه شکل سالم زندگی کردن نوشته نشده. تجربه از وجوه انتزاعی زیادی برخورداره و در مقابل انتخابای مختلفی که پیش رومون هست، یه سوال مهم وجود داره. ما دوست داریم با چه پیامدهایی رو به رو بشیم؟

اگر صرفا ایده‌های بقیه رو دنبال کنیم، سرنوشتمون هم میتونه شبیه خودشون بشه.

یه نگاه به اطرافتون کنید. آدمای خیلی کمی هستن که دوست دارید به جای اونا باشن. طیف زیادی از آدما، از ایده آل‌های شما خیلی دورن.

حساسیت کم در مورد تجاربی که به دست میاریم، میتونه یکی از دلایل مهم به خطر افتادن بهداشت روانی باشه. روان ما استخر یا پارکینگ

نیست که با برگ و پلاستیک کثیف بشه. روان ما در مقابل تجارب و احساساتی که در معرضش قرار میگیره، واکنش نشون میده و تاثیر میپذیره. وقتی حساسیت خاصی به خرج ندیم، تاثیر بد تجارب، پاک نمیشن، مدیریت نمیشن؛ میمونن و میگندن و سلامت روان ما رو به خطر میندازن.

.

.

.

نامه‌ی شانزدهم

دیشب خوب خوابیدم و خوابای لذت بخشی میدیدم.

فکر میکنم دلیلش این بود که قبل از خواب، نورخواری کردم. یعنی با خورشید مرکزی مراقبه

انجام دادم و گذاشتم که روحم از این انرژی، تغذیه کنه.

حس میکنم خواب پدر سیریانیمو دیدم. توی خواب که همچین حسی داشتم. میدیدم که وقتی جوون بوده، هم نژادای خودشو ترک کرده. مشکلشم باهاشون این بود که اونا به نحوی شبیه به آتلانتیسیا بودن و سیاستای جالبی نداشتن.

با این وجود، اینطوری هم نبود که به خاطر جدا شدن از قبیله، روزگارشو سیاه کنن. اون قدرت کمی نداشت و آدم محترمی هم بود. درست نمیدونم چرا.

بعدش خونواده شو تشکیل داد و ما به دنیا اومدیم. وقتی که داستان پدرمو فهمیدم، خیلی بیشتر ازش خوشم اومد. چون زندگی خوبی داشتیم و چیزای خوبی هم بهمون یاد داده بود. خوشحال بودم که همچین پدری دارم.

من گاها به کتابخونه‌ی همون نژاد پدرم میرفتم و شاید برخی اهمیتی به امثال من نمیدادن ولی اینطوری هم نبود که اذیت بشیم یا همچین چیزی. ما می‌تونستیم با اون نژاد، معاشرت فکری داشته باشیم و من از این موضوع خوشم میومد.

میدونی در واقع وقتی که بخوای به یه تمدن انتقاد کنی، اینکه ژن خودشونو داشته باشی می تونه روی ذهن اونایی که نژاد پرستن و روی ژن خودشون تعصب دارن تاثیر گذار باشه و از اونجایی که دوست داشتم با اون جامعه معاشرت فکری داشته باشم، از اینکه باهاشون هم نژاد بودم خوشحال بودم.

تا حالا پیش نیومده بود که توی زندگی فعلیم خواب پدر سیریانیمو به این شکل ببینم و فکر میکنم که از دیدنش خوشحال شدم و حس کردم که دلم براش تنگ شده.

***

خواب دیگه‌ای که دیشب میدیدم این بود که روح‌هایی سعی داشتن باهام ارتباط بگیرن. من نمی‌دونستم اونا واقعا به بیداری رسیدن یا دارن سر به سرم میذارن، با این وجود، ازم سوالایی می‌پرسیدن که معمولا آدما اوایل رسیدن به بیداری ذهنی میپرسن.

من از اینکه یه بهونه‌ای پیش اومده که با بقیه حرف بزنم خوشم اومده بود و بهشون جواب میدادم. اونا انرژی جالبی داشتن و تا زمانی که سوالاشون مربوط به همین قضیه‌ی بیداری ذهنی بود، خوشم میومد که بهشون جواب بدم.

***

.

.

.

نامه‌ی هفدهم

کنترل و تسلط بیمارگونه رو با عنوان ماکیاولیسم میشناسیم. این توصیف کننده‌ی وضعیتیه که فرد یا اندیشه‌ای سعی میکنه تا برخی آزادی‌های طبیعی رو از آدما سلب کنه و اونا رو وادار به انجام کارایی کنه که صرفا به افراد خاصی سود میرسونن و سبب ضرر جبران ناپذیری برای افراد درگیر میشن.

تشخیص این موضوع، گاها میتونه دشوار باشه چون اعمال و فرهنگ ما حاوی ناگفته‌های زیادیه. در ظاهر، شما فرق خاصی بین بافت این کتاب و کتاب اصلی پیدا نمیکنید. محتوای کتاب اصلی و کتاب تحلیل، عطر و بوی مشابهی داره.

دیدن اونچه که گفته نمیشه یا دیده نمیشه، جزو مهارت‌های تکاملی سطح ۱۳ هست و سطح تکاملی سیزده هم، وابستگی کاملی به مهارتای سطوح پایین‌تر از خودش داره.

میدونید در جریان نقد و بررسی یا تحلیل یه فیلم یا کتاب، چه اتفاقی میوفته؟ تحلیلگر می تونه چیزایی رو ببینه که دیده نمیشن و حتی توسط خوده نویسنده هم ادراک آگاهانه‌ای نشدن.

هر چند که نویسنده مسائل زیادی رو سعی میکنه تا کنترل کنه و در موردشون تصمیم بگیره، مثلا شخصیت‌ها رو بسازه یا جهان سازی رو بر اساس علایق و سلایق خودش انجام بده، اما در نهایت، اون بخش قابل توجهی از داستان رو ممکنه صرفا به کمک تکانه‌های ناخودآگاه، طراحی کنه و نتونه حدس بزنه که چرا به سمت خلق چنین الگوهایی کشیده شده.

فقط بحث اینه که اگه شما به یه نفر بگید که چیز بدی رو درست کرده یا دست ساخته‌اش حاوی ویروسه، ممکنه به هم بریزه و ناراحت بشه. منم حس بدی بهم دست میده چون این کاری نبوده که میخواستم از قصد انجامش بدم.

ولی در مقابل، تجربه کردم که کار یه نویسنده رو نقد و بررسی کردم و چیزایی رو در موردش گفتم که خودشم شگفت زده میشد. یکیشون بهم گفت که خودمم فکر نمیکردم که داستانم همچین نکاتی داشته باشه.

روانشناسا یا فالگیرا رو مثل موجودات ماورایی یا نبوغ آمیزی میبینن که می‌تونن چیزایی رو از غیب بخونن و حدس بزنن؛ اما حقیقت اینه که این اطلاعات، به روش‌هایی کاملا حساب شده و منطقی قابل دسترس هستن و حتی میشه این اطلاعات رو با اهداف خاصی، دچار تحریف کرد.

وقتی که ماکیاولیسم به صورت آشکاری صورت میگیره، اثبات کردنش کار راحت تریه اما وقتی که این کار داره از طریق مهارت‌های سطح ۱۳ صورت میگیره، ما نیازمند ابتکارات جدیدی هستیم.

مهارت‌های هر بعد، قابلیت اینو دارن که مورد سواستفاده قرار بگیرن و ویروسی بشن و بر علیه ما استفاده شن.

هر چند که ممکنه ما به سطح تکاملی ۱۳ نرسیده باشیم اما افرادی که جوامع ما رو ساختن چی؟ موجودات زیادی ممکنه قبل از ما از فرهنگ و جوامع ما گذشته باشن یا تاثیری روی اون گذاشته باشن در حالی که سطح تکاملی ۱۳ یا حتی فراتر از اون بودن.

سطح تکاملی ۱۳، اونقدرا هم عجیب نیست و همین الانش، موجوداتی توی این دنیا هستن که به این سطح رسیدن و ازش گذشتن.

برای شناخت ویروس‌های هر سطح، نکته‌ای مهمه و اونم اینه که نباید درگیر دوالیسم شد. ببینید مثلا سطح تکاملی ۱۰ در مورد خوشبینیه. ممکنه اینطور به نظر بیاد که اگه ما بیش از حد نسبت به مسائل اطرافمون بد بین بشیم و یا

خوشبینی خودمون رو از دست بدیم، پس مهارت‌های سطح ۱۰ رو به دست نیاوردیم.

فکر میکنم که نداشتن خوشبینی، لزوما ارتباطی به این موضوع نداره که ما در سطح تکاملی ۱۰، دچار ویروس روانی شدیم. بعضا می‌تونه نشونه ای از این باشه که ما اصلا هنوز به این سطح نرسیدیم.

ویروس‌های سطح تکامل ۱۰، بیشتر ممکنه که خودشون رو در انواعی از خوشبینی‌های بیمارگونه نشون بدن. مثلا خوشبینی ما به بلاگرایی که با ظاهر خوب میان جلوی دوربین و حرفای قشنگ میزنن، بدون اینکه حرفاشون رو تحلیل کنیم و توجه کنیم که دارن چه تاثیری روی ذهن ما میذارن، می‌تونه نشونه‌ای از ویروس‌های روانی سطح ۱۰ باشه که فعال شدن.

ناگفته‌ها ما رو ملزم نمیکنن که دیگران رو قضاوت نکنیم یا بپذیریم که رفتارشون احتمالا

درسته. ما رو بیشتر ملزم میکنه تا مهارت‌های بیشتری برای درک خوب از بد یاد بگیریم و بتونیم بفهمیم که منظور دیگران از اونچه که نمیگن چیه؟ چه چیزی در مورد یک سیستم فکری یا فرهنگ، ناگفته مونده که درونمون حس ناامنی ایجاد میکنه یا باعث شده که در جوار اون فرهنگ، تجربه‌ی بدی به دست بیاریم یا خروجیش چیز به درد بخوری نباشه.

الان یکی از مهم ترین مسائلی که پیش روی منتقدای فرهنگای ابعاد بالا هست همینه که افرادی که مورد انتقاد قرار میگیرن، افرادی با سابقه‌ی خوب و وجهه‌ی اجتماعی عالی هستن. اونا عمدتا ممکنه به عنوان افرادی مظلوم و معصوم هم شناخته بشن و افراد جامعه، فکر کنن که بهشون مدیون هستن.

اگر نخوایم ناگفته‌های ویروسی رو کشف کنیم، اونا بستر خوبی برای رشد ویروس‌های روانی

میشن. این ویروس‌ها کمکی به ما نمیکنن بلکه مستقیما، بقای ما رو هدف قرار میدن.

همین که یک سیستم یا وضعیت، خروجی خوبی نداره و داره رنج رو بازتولید میکنه، هر چند که این رنج، خیلی کم باشه، نشون دهنده ی اینه که نوعی اختلال، در درونش هست.

این حرف جالبی نیست که از بقیه بخوایم رنج رو به خاطر عشق، تحمل کنن. بر حسب اتفاق، این حرف، خیلی بین افرادی که خودشون رو معنوی میدونن هم رایجه و سعی میکنن که به بقیه تلقینش کنن. رنج نشون دهنده‌ی نابهنجاری و اختلاله و وقتی شما بقیه رو مجبور میکنید که با این قضیه کنار بیان، شاید توی کوتاه مدت جواب بده، ولی توی طولانی مدت، فردی رو میسازید که بر علیه عشق کار میکنه و از همه‌ی چیزای به ظاهر خوب، نفرت پیدا میکنه.

.

.

.

نامه‌ی هجدهم

خوشم میاد که خوابام اصلا اهمیتی به این حرفای توکسیکی که میزنم نمیدن و یه جوری برخورد میکنن انگار دارم سمفونی بتهوون اجرا میکنم.

خواب میدیدم که توی یه فیلم هستم. اتفاقی که توی این فیلم میوفته اینه که یه عده مهندس جامعه و افراد آینده نگر که بیشتر ابتکاراتشون در زمینه‌ی تکنولوژی و هوش مصنوعیه، به یه جلسه‌ی چند روزه توی یه جای دور افتاده دعوت میشن.

اونا توی یه هتل جالب میرن. ظاهرش معمولیه ولی امکانات تکنولوژیکی جالبی داره.

شب اول، یکی از مهمونا میمیره و ربطش میدن به اینکه به خاطر مصرف مواد، اوردوز کرده. ولی مرگش مشکوکه و دوست دختر سابق مقتول، به این موضوع، واکنش تندی نشون میده و از اینکه بقیه با موضوع کنار اومدن و جلسه رو ادامه میدن، خوشش نمیاد.

اون سر نخ‌ها رو دنبال میکنه و برای پیدا کردن قاتل، ریسکای زیادی رو به جون میخره.

خب من توی خواب میدیدم که توی اون هتلم و قت، لاتفاق افتاده. احساس ناامنی میکنم؛ مخمم نمیکشه که باید چیکار کنم.

این احتمالو میدم که اگه قتلی رخ داده باشه، هتل واقعا ناامنه و ممکنه اتفاق مشابهی بیوفته و بلایی سرم بیاد.

شب میرم پیش این دختره تا هم شبو پیشش بمونم و هم باهاش همفکری و همکاری داشته باشم. پیشش احساس امنیت داشتم چون اون

کسی بود که اهمیت میداد و این احتمالو میداد که ممکنه واقعا قتلی رخ داده باشه. به علاوه، وقت گذروندن با همچین آدم خوش فکری می تونست خیلی جالب باشه.

به نظرم قتل، نمادی از هر چیزیه که می‌تونه انرژیمونو هدر بده و روح ما رو بکشه. یه اتفاق که پشتوانه‌ی تاریکی داره و فرصت رشد رو ازمون سلب میکنه. قتل همیشه یه پشتوانه داره حتی اگر صرفا توسط یه نفر انجام شده باشه.

اون یه نفر، یه فرهنگ و جامعه داره که درونش رشد کرده. وقتی که یه فرهنگ، سوراخ داشته باشه، به راحتی میشه حدس زد که ممکنه از درونش همچین آدمایی هم بیرون بیان. چه اهمیتی داره که ما چقدر خوشبینی خودمون رو حفظ کنیم؟

چه اهمیتی داره که یه فرهنگ، چقدر به شکوه خودش بنازه در حالی که چیزی مثل امنیت رو نمی‌تونه تامین کنه؟

اینکه خوشبینی‌های احمقانه نداشته باشیم، در نظرم تصویری از سلامت روانیه.

خب در نهایت، این سوالو از خودم میپرسم که این خواب، منو به چه سمت و سویی تشویق میکنه؟ با توجه به این که در جریانش، احساسات خوب و هیجان انگیزی هم داشتم و خوشحال بودم که تونستم دوستی پیدا کنم.

فکر میکنم اگر به سمت مطالعه‌ی نابهنجاری‌ها برم، و به طور متمرکز تری، در مورد نابهنجاری های رایجی که در هر بعد، وجود داره مطالعه کنم، بتونم حس مفید تر بودن داشته باشم، هیجانی که دوست دارم رو به دست بیارم و همچنین رشد کنم. یعنی کاری رو انجام بدم که درسته.

مفهوم ابعاد و سیستم انرژیکی، یه دستگاه مختصات‌گیری خیلی خوب به ما میده که میشه به کمکش، درک کرد که الان در حال مطالعه‌ی نابهنجاری‌های کدوم بخش هستیم.

مثلا اخیرا راجب نابهنجاری‌های سطح ۱۳ و ۱۰ صحبت شد.

چیزی که میدونم باید بهش برگردم، مطالعه‌ی سطح ۲۲ هست. این کاری بود که روحم بعد از تموم شدن کتاب کرانه‌ها خواست. توی کتابی که بعد کرانه‌ها و در مورد سطح ۲۲ نوشتم، زیاد از روش مطالعه‌ای که برای شناخت ویروسای این سطح در پیش گرفتم راضی نبودم.

از اینکه مستقیما به قضیه نگاه کنم خوشم نمیاد چون اون وقت اگر حرف اشتباهی بزنی، به سختی ممکنه اشتباه بودن حرف خودتو درک کنی. دوست دارم جوری در مقابل آینه‌ی ذهن بایستم که مستقیما به انعکاس چشمای خودم

خیره نشم و به خودم زل نزنم؛ بلکه از بازتاب های متعددی استفاده کنم.

چیزی مثل از زبان شرارت خوب بود، ولی دیگه نتونستم تکرارش کنم. حتی این کتاب هم یه تکرار زیاد سرگرم کننده نیست.

سطح تکاملی ۲۲ در مورد کلکسیون هاست. کلکسیون‌های ذهنی و اجتماعی‌ای که درست میکنیم. اونا ممکنه هیچ تصویری، روی کاغذ یا جلوی چشم‌های ما نداشته باشن. با این وجود، فکر میکنم که این فقط یه مفهوم برونگرایانه نیست.

کلکسیون سازی در جریان مطالعه‌ی الگوهای رفتاری از اهمیت زیادی برخورداره. مثلا ما یه داده‌ی عظیم از نحوه‌ی اندیشه‌ی انسان رو جمع میکنیم و بعد شروع میکنیم به دسته بندی الگوهای فکری مشابه. الگوهای تکرار شونده می تونن یه بازنمایی از ویروس‌های روانی فعال یا

ایده‌های خاصی باشن. این روش، برای کشف ویروس‌های جدید یا فعال، از اهمیت زیادی برخورداره.

فکر میکنم مهارتی که در سطح ۲۲ به دست میاد، اجازه میده تا روشای کلکسیون سازی به سطح جدیدی برسن و بتونیم ابتکاراتی رو برای ایجاد کلکسیون‌های بهینه به کار ببریم. با این وجود، میراثی که از موجوداتی که به این سطح رسیدن به جا مونده، به خودی خود ارزش مطالعه‌ی زیادی داره و ما ممکنه به کرار، ازش استفاده کرده باشیم. فکر میکنم این همون بخشیه که بیشتر مشتاقم تا برای درک بیشتر ویروس‌های روانی، در موردش مطالعه کنم؛ نه لزوما کلکسیون سازی‌هایی که در سطح جامعه صورت میگیره و پشتوانه‌ی آشکار سیستم‌های کاپیتالیستی یا بقیه‌ی سیستم‌های فکری ویروسیه.

.

.

.

نامه‌ی نوزدهم

دیشب با دلمشغولی زیادی خوابیدم و خوابی که مربوط به این نامه بود رو فراموش کردم. تنها خوابی که یادمه، مربوط به دلمشغولی‌های دیشبمه.

دیشب با فکرای ناراحت کننده‌ی زیادی خوابیدم و نمیدونستم که باید چیکار کنم.

توی خواب، میدونستم که درگیر توهم شدم و اتفاقاتی که داره میوفته یه توهمه و منو از واقعیت زندگی جدا کرده. با این وجود، انرژی کمی داشتم و نمی‌دونستم که باید چیکار کنم. توی خواب، از یکی پرسیدم که تا حالا شده اینقدر روی یه توهم تاکید کنی که به عنوان واقعیت، بتونه فریبت بده؟

توی خواب، یادم اومد که این فصل، دارم در مورد افسردگی، کتاب میخونم و تصمیم گرفتم که بعدش سراغ مفهوم جنون برم و در موردش کتاب بخونم. توی خواب، با خودم فکر کردم که شاید بهتر باشه سریعتر به سراغ مفهوم جنون برم، چون این چیزیه که در حال حاضر، ادراکش میتونه برام مفید باشه.

فعلا که حوصله‌ی هیچ کاری رو ندارم. حتی حوصله‌ی کار بد کردن هم ندارم.

فکر میکنم که خواب دیگه‌مو هم یادم اومد. داشتم راجب آخر این کتاب فکر میکردم و نتیجه گیری انجام میدادم. با خودم فکر میکردم که آخر این کتاب هم مثل از زبان شرارت شد و هر دو به یه نقطه رسید.

اونجا هم به این نتیجه رسیدم که تکامل و رو به رشد بودن می‌تونه حتی وقتی که از همه ناامید شدی و برات بی‌معنی شدن ادامه پیدا کنه؛

چون رشد کردن، یه روش خوب برای مقابله با حس کسالت و راکد بودن زندگیه.

توی داستانای افسانه ای، خیلی وقتا انگیزه‌ی خدایان، اینطور توصیف میشه. ازش میپرسن چرا فلان کارو کردی؟ نونت کم بود یا آبت؟

طرف هم میگه صرفا حوصله ام سر رفته بود.

کریدورهای بسته، وقتی به وجود میان که نوعی انسداد وجود داشته باشه. اونا این تصورو به ما میدن که زندگی، محدودیت داره و از حد خاصی نمیشه فراتر رفت. اما الزامات تکامل، به نظر میرسه که فرد رو به سمت مقابله با این محدودیت‌ها میکشونه و رشد فرد، در گرو اینه که بتونه انسداد رو بشناسه و راهی برای عبور از محدودیت هاش پیدا کنه.

چیزی که ازش بدم میاد اینه که اینقدر ضعیف باشی که نتونی سراغ یه انسداد بری و باهاش کار کنی و تاریکی درونش به روحت غلبه کنه.

این موضوع، بهم حس حقارت زیادی میده و حس میکنم که تاریکی بهم پوزخند میزنه.

مبارزه با انسدادهای روانی، بهم این حسو میده که می‌تونم توانایی‌های بیشتری برای حفظ بقای خودم به دست بیارم. چطور می‌تونم به کسایی که روش کارمو مسخره میکنن اهمیت بدم؟

این کتاب، شاید در نظرتون خنده دار باشه و موجودات زیادی، این مدت مزاحمم شدن و منو بابت نوشتنش مسخره کردن. ولی چطور میتونم اهمیت بدم وقتی که به اندازه‌ی دوازده هزار سال، از کنار جسد کسایی گذشتم که مسخره ام میکردن ولی نتونستن حتی از بقای خودشون مراقبت کنن؟ مگه اینکه بخواید فکر کنید که تا همین الانشم شانسی دووم آوردم.

نه تنها فکر نمیکنم که شانسی دووم آوردم بلکه قدردان رزومه‌ای هستم که برای خودم ساختم.

.